

春菊サラダスパゲティ



材料 【2人分】

- ・春菊…………… 1/2束
- ・にんじん…………… 1/4本
- ・ハム…………… 2枚
- ・サラダ用スパゲティ…………… 50g
- ・塩…………… 適量
- ・こしょう…………… 適量
- ・酢…………… 小さじ1 1/2
- 「マヨネーズ…………… 小さじ2
- 「プレーンヨーグルト…………… 小さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 161 kcal



塩分 0.5g

1人分の野菜量 55g

作り方

- 1) 春菊は葉の部分を3cmの長さに、茎の部分は5mmの長さに切る。にんじんは3cmの千切り、ハムは短冊切りにする。
- 2) スパゲティを表示時間通り茹でる。茹で上がる1分前に、人参と春菊をスパゲティを茹でている鍋に入れ、同時に茹でる。
- 3) 冷水に2を取り、水気を絞って塩、こしょう、酢で和える。
- 4) 合わせておいたAとハムを和える。
- 5) 皿に盛りつけ、お好みで塩、こしょうで味を調える。



対象：こども、パーティ

Cooking Point

- ・少ない材料と工程で誰にでも簡単に作れるレシピです。
- ・春菊とにんじんは触感と香りを逃さないようにさっと茹でます。
- ・味つけは酢とヨーグルトでさっぱりとしています。
- ・2)の工程で、春菊は小さめの耐熱ザルに入れ別茹ですると水気をしっかり絞ることができます。耐熱ザルがない方や、すぐに食べる場合は不要です。