

冬のレシピ

季節の食材を使って
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

春菊は生で食べてもおいしい 春菊と鯖缶のサラダ



材料 (2人分)

- 春菊 (葉のみ) 30g
- 鯖缶 (味噌煮) 1缶
- りんご 1/4個
- レモン汁 小さじ1/2

1人分 カルシウム タンパク質 冬の野菜
217kcal 208mg 15.1g 春菊

春菊が苦手な方は、
少しマヨネーズを混ぜると
春菊の独特の味などが
落ち着き、食べやすくなると
思います。

作り方

- 1.春菊はよく洗い、葉の部分と茎の部分と分ける
(今回は葉を使用します。茎は味噌汁などに入れて食べてください)
- 2.葉は水気をよく切っておく
- 3.鯖缶は鯖の身と汁とを分ける
- 4.りんごは薄くいちょう切りにする
- 5.鯖缶の汁とレモン汁を合わせておく
- 6.春菊の葉、鯖の身、りんごを混ぜ合わせてお皿に盛り付け、5をかける

春菊の栄養素

春菊の旬は11月～2月ほどで冬が旬となり、葉や茎が柔らかい時期となっています。
抗酸化作用のあるβカロテンを多く含んでいます。
また貧血予防の鉄、骨や歯を健康に保つカルシウム、老化予防のビタミンE、皮膚や粘膜を保護するビタミンB2なども含みます。
春菊の特徴的な香りは針葉樹にも含まれる香りで、森林浴をしたときのようなリラックス効果があり、発汗や消化促進作用などもあります。