

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# 春菊の白和え



## 冬の香りで免疫力をアップ



春菊はβカロテンを豊富に含みます。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にし免疫力を高める働きがあり、加熱することで体内での吸収が高まります。また、春菊の独特な香りは自律神経に作用し、消化を促進すると言われています。今回は、相性の良い豆腐と合わせた免疫力を高めるメニューです。

### 材料 (2人分)

春菊	70g
木綿豆腐	50g
ニンジン	30g
しめじ	15g
糸こんにゃく	15g
すりごま	9g
A 砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
酒	小さじ 1/2

### 春菊の白和え



あずきごはん

卵豆腐のすまし汁

たらと白菜のホイル包み焼き  
(みそマヨネーズ)

1. 木綿豆腐は30分間水切りする。
  2. 春菊は3cmの長さに切り3分ゆで、ニンジンは5mm角で長さ3cmに切り3分ゆでる。しめじは石づきを取りほぐして1分ゆでる。
  3. 糸こんにゃくは3cmの長さに切り、5分ゆでてあく抜きをする。
  4. [1.] の豆腐をなめらかになるまでつぶし、[2.]、[3.] を入れて【A】と合わせて盛り付ける。
- ※ニンジンのかわりに干し柿を使ってもおいしくいただけます。

●栄養量 (1人前) : 熱量 53kcal、塩分 0.6g  
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性8g、女性7gです。