

春菊と白菜のゴマ辛子和え

レシピ作成：石巻市健康推進課

春菊やゆずの香りを生かしたメニューです。かんきつ類を活用し、さっぱりとおいしく仕上げることで、減塩にもぴったりです。



(1人分当たり)

野菜の量

70g

食塩相当量

0.4g

材料 (2人分)

作り方

- ・春菊…40g
- ・白菜…80g
- ・にんじん…20g
- ・ゆず…適量

①春菊と白菜はざく切りにする。にんじんは細切りにする。

②白菜は芯、葉の順にゆで、ざるにとって冷ます。次に春菊をサッとゆで、水にとって、水けをしぼる。にんじんもゆでて、水けを切る。

③ゆずの皮をすりおろす。

④Aを合わせる。

⑤食べる直前に②～④を和える。

- A
- ・白すりごま…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2/3
 - ・だし汁…小さじ1
 - ・練り辛子…小さじ1/4



©宮城県・旭プロダクション

【石巻市健康推進課からのおすすめ情報】

石巻市のホームページでは、保育所好評レシピや学校給食人気レシピ、野菜レシピも紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

〔食育のページ〕

<https://www.city.ishinomaki.lg.jp/d0010/d0040/d0010/d0090/index.html>

〔第3期石巻市食育推進計画〕

<https://www.city.ishinomaki.lg.jp/cont/10351000/5520/20190417154907.html>

第3期石巻市食育推進計画の基本理念である『石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来につなごう』の実現に向けて食育に取り組んでいます！