

健康食レシピ

須賀川市

料理名

[副菜]

にらとしめじの菊花和え

| 材 料 名(1人分) | 作 り 方 |
|---|--|
| にら — 53 g しめじ — 20 g 菊の花(生) — 9 g ゆず(皮、汁) — 1.5 g A { かつおだし — 小さじ1/2 みりん — 小さじ2/3 しょうゆ — 小さじ1 | ① にらは洗って3～4cmの長さに切る。 ② にら、しめじ、菊の花はそれぞれ固めにゆでる。 ③ ゆずは皮としぼり汁にAを合わせ、材料を全て入れて味をなじませる。 ※ ゆずの皮は薄くむき、白い部分は苦みが強いので入れないようにする。 ※ 乾燥菊の場合は分量1g。 熱湯に酢を入れサツともどす。 |

★★ひとこと★★

伝達料理講習会で地域に広げている料理の一品です。
須賀川市の特産の「にら・菊花・ゆず」を用いて、薄味で仕上げたヘルシーな一品です。

～1人分の栄養成分～ エネルギー：31kcal たんぱく質：2.1g 脂質：0.3g 炭水化物：6.0g 塩分：0.9g カルシウム：29mg