



春菊とのいのおひたし



さばまっき



石巻市の特産品の
春菊と焼きのりを使ったレシピです
春菊に含まれるビタミンACEは、
細胞の酸化を防いでくれます！

作り方

- ① 春菊を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② しらすは、塩抜きをする。
- ③ ごま油としょうゆを混ぜ、①、②と和える。

好みでしょうがのすりおろしを
加えてもおいしいです！

材料(2人分)

- 春菊 1束(160g)
 - 焼きのり 1/4枚
 - しらす 大さじ1
 - ごま油 小さじ1/2
 - 減塩しょうゆ 小さじ1
- 好みでしょうがのすりおろし 少々

エネルギー：72kcal 塩分：0.5g 野菜の量：80g