

## 栄養ミニ新聞

# 春菊



春菊は関西では菊菜とも言われ、ビタミン A、B、C、鉄分を豊富に含みます。

胡麻和え、ナッツ和えなどにして油と一緒に摂ると、ビタミン A の吸収率が高まり、抗酸化作用があるといわれています。

### ●春菊と豚肉のナムル



【材料(2人分)】

春菊 1/2 束、豚ロース薄切り 3 枚、ごま油、しょうゆ

A《塩 小 1/3、ごま油、しょうゆ 各大 1/2、にんにくすりおろし、すりごま 少々》

1. 春菊は塩少々を加えた熱湯で 2 分程ゆで、水にとって水気をしぼる。葉は食べやすく切り、軸は 2~3 cm に切る。
2. 豚肉は 5mm 幅の細切りにし、フライパンにごま油小 1 を熱して炒め、しょうゆ小 1 で調味する。
3. ボウルに (A) を合わせて、(1) と (2) をあえて器に盛れば出来上がり♪

【1人分：158kcal、たんぱく質 0.6g、塩分 2.2g、食物繊維 1.8g】