

春菊



公立甲賀病院
栄養管理課
栄養三二新聞

葉や茎が軟らかい旬は11~2月。鍋料理には欠かせない食材です。栄養価の高い緑黄色野菜であり、特に抗酸化作用を持つ**カロテン**を豊富に含みます。抗酸化作用には**動脈硬化の予防**、**がんの予防**や**抑制**など様々な効果があります。また独特の香り成分は、自律神経に作用し**食欲増進**や**消化促進**などの働きがあると言われています。

春菊のかきあげ

<材料(12個分)>

春菊	一束
さつまいも	1/2個
桜エビ	大さじ4
☆打ち粉用小麦粉	大さじ2
★小麦粉	大さじ6
★冷水	大さじ6
油	適量
塩、レモンなど	お好みで

<作り方>

①春菊は茎と葉を分ける。

さつまいもは長さ4cm程度の棒状に切り、電子レンジで2分加熱する。

②①と桜エビをボールで混ぜ合わせ、全体に打ち粉をする(☆打ち粉用小麦粉)。

③★を粘りが出ないようにざっくり混ぜる。

④②と③を合わせ、約170℃に熱した油で一口大ずつ揚げる。

【栄養価(1人分:3個分)】

エネルギー244kcal たんぱく質3.9g 脂質14.1g 塩分0.6g



**油を使うことで
カロテンの吸収率アップ!**