

おいしくキッチン

令和2年11月6日放送

白和え風サラダ



☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 春菊は4センチの長さに切って茹でる。茹でたら水にとり、水気をよく絞っておく。りんごは、皮つきのまま薄切りにしてスライスし、いちょう切りにして、変色しないように水にさらしておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包んで軽く水切りしておく。
- ③ 耐熱ボウルにクリームチーズを入れラップをかけ、レンジ(500W)で20秒加熱して柔らかくなったから、豆腐としそふりかけを加えて泡だて器でよく混る。春菊とりんごを加え、よく和えて完成!!

..... 材 料

春菊.....1パック
りんご.....80g
絹ごし豆腐.....60g
クリームチーズ.....20g
しそふりかけ.....小さじ1



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
38	3.6	0.5	0.3	68



豆腐やごまが入った和え衣で季節の食材を和える、郷土料理の白和えをアレンジした一品です。春菊には免疫力をアップさせ、皮膚や粘膜を守る働きがあります。鉄分やミネラルを多く含み、貧血や骨粗しょう症の予防や、血圧の安定にも効果があります。春菊の独特な香りは、自律神経を整える作用もあります。さっぱりした味付けで、サラダ感覚でおいしくいただける一品です。