

春菊のサラダ

防府市は、華城地区を中心に古くから春菊の栽培が盛んに行われています。春菊は、葉肉が厚くハリがあるものを選ぶのがポイント(by防府やさい部会春菊班)。新鮮なものは、サラダでどうぞ。香りも楽しめ、食欲もすすみます。



1人分あたり

【エネルギー】	127 kcal
【たんぱく質】	4.7 g
【脂質】	10.3 g
【食塩相当量】	0.5 g
【野菜重量】	100 g

防府市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

春菊	… 2束(40g)
ブロッコリー	… 8房(120g)
ミニトマト	… 12個(240g)
ベーコン	… 8g
桜えび	… 1g
A [オリーブ油	… 大さじ2
粉チーズ	… 大さじ2
塩こしょう	… 0.5g

作り方

- ① ブロッコリーを洗って小房に分け、ゆでる。
- ② 春菊を洗い、一口大に切る。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ フライパンで桜えびを乾煎りする。
- ⑤ ベーコンは一口大にし、フライパンでカリカリに炒める。
- ⑥ 全ての食材をボールに入れ、オリーブオイル、粉チーズ、塩こしょうをかけ、混ぜ合わせる。