

春菊とトマトのアジアンサラダ

◇ポイント

春菊の葉先のやわらかい部分は、生食にも適しています。

とくに、冬から春にかけて栽培されたものは水分が多く、香りも良いので、サラダにすればフレッシュなおいしさを楽しめます。

◇材 料(4人分)

春菊 200g

ミニトマト 10個

(※トマト中2個でもOK)

<調味料A>

ナンプラー 大さじ2

ごま油 大さじ2

砂糖 大さじ1

おろしにんにく 適量



◇作り方

- ① 春菊は、葉と茎を分けて、葉だけを使用する。
- ② ミニトマトは食べやすいよう半分に切る。
- ③ お皿に春菊とトマトを盛りつけ、混ぜ合わせた調味料(A)をかけて完成。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー 83kcal
・脂 質 6.2g
・たんぱく質 1.7g
・塩 分 1.1g