



にらと食用菊のおひたし



材料 【2人分】

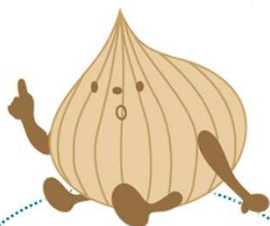
にら	1/2束
食用菊	1/2パック
にんじん	1/3本
{ 米酢	小さじ1
{ しょうゆ	小さじ1

1人分の栄養価

 エネルギー	21 kcal	 塩分	0.5 g
野菜量	70 g		

作り方

- 1) 食用菊は花びらのみにはばらす。沸騰したお湯に酢 小さじ1(分量外)を入れ、菊の花びらを30秒ゆでる。冷水にさらし、水気を絞る。
- 2) にらは3cm長さに切り、沸騰したお湯で30秒ゆでる。冷水にさらし、水気を絞る。
- 3) にんじんは3cm長さの短冊に切り、沸騰したお湯で1分30秒ゆで、ざるに上げて冷ます。
- 4) 菊の花びら、にら、にんじんを混ぜて、彩りよく盛りつける。
- 5) 酢としょうゆを合わせたものをかける。



対象：
大人向け

Cooking Point

・食用菊をにらとにんじんと合わせた彩りのよいおひたしです。