

春菊のオイル蒸し



野菜量
80g

材料 (2人分)



・春菊	160g(1袋)
・にんにくチューブ	2cm
・オリーブ油	大さじ 1/2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	適量
・白ごま	適宜

栄養価 (1人分)



エネルギー:	57kcal
たんぱく質:	2.4g
脂質:	4.1g
炭水化物:	4.4g
食塩相当量:	0.6g
ビタミン A:	353mg

作り方



- ① 春菊は 3 cm長さに切る。
- ② フライパンに、白ごま以外の全ての材料を入れさっくりと混ぜる。
- ③ 蓋をして中火で 4 分程蒸し煮にする。
- ④ 火が通ったら器に盛りつけ、お好みで白ごまをふりかける。

ポイント



春菊にはビタミン A が豊富に含まれています。
オイル蒸しは栄養素の流出が少なく、ビタミン A は油と一緒に調理することで体内での吸収率がアップします。