



野菜料理をプラス1品! ～春菊と柿の韓国風サラダ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

春菊	150 g	
柿	1 個	
長ねぎ	50 g	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1・1/2
	すりごま(白)	大さじ2
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	おろしにんにく	小さじ1/3
	一味唐辛子	少々



【作り方】

- ①春菊をよく洗い、食べやすい大きさに切り、水気をよくきる。
- ②柿は、半分に切って、3mm幅程度に半月切りにする。
- ③長ねぎは、白髪ねぎにし、水にさらしておく。
- ④ボールにAをあわせ、①と②をいれ味をなじませる。
(15分くらいおく)
- ⑤皿に④を盛り、上に白髪ねぎを飾る。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

春菊を生で食べるサラダです。柿の甘さで、春菊の苦みが抑えられます。にんにくや、一味を抜いても美味しいです。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
93	2.7	3.7	14.0	110	0.7
kcal	g	g	g	mg	g