



野菜料理をプラス1品！ ～春菊の子チミ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

春菊	200 g
ねぎ	50 g
にんじん	50 g
シーフードミックス	100 g
酒	大さじ1
A	
薄力粉	110 g
片栗粉	大さじ4
B	
卵	1個
だし汁	1カップ
サラダ油	大さじ1
～たれ～	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	小さじ1



【作り方】

- ①春菊は3cm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
にんじんは千切りにする。
- ②シーフードミックスは解凍して、酒をふりかけ5分程おいてから、水気を切る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、Bを加えよく混ぜたら①と②を加えさっくりと混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油をしき、③を流し入れ両面をこんがり焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、たれを添える。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

春菊に多く含まれる、β-カロチンは、油と一緒にとると、吸収率がアップします。栄養豊富な春菊をたくさん食べられるレシピです。おやつやおつまみにもなります！

【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
245	11.1	6.2	34.0	98	1.7※
kcal	g	g	g	mg	g

※たれの食塩相当量 1.3g