

# 簡単！野菜レシピ60

1日に野菜  
350gを目標に

献立名

## 春菊のナムル

ヘルスマイト  
おすすめレシピ

<材 料>	<2人分>
春菊	150g
すりごま（白）	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1



### <作り方>

- ① 春菊は根元のかたい部分を除き、さっとゆでて水にとる。  
水気を絞り、3～4cm長さに切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①を和える。

### <メモ>

- ・春菊をゆですぎないのがポイント

### <1人分 栄養価 >

エネルギー 74kcal たんぱく質 2.8g 食塩相当量 0.4g

**1日に野菜350g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピで検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課  
千葉市食生活改善協議会 美浜支部