


春菊とみかんのサラダ

	材料(2 人分)			
	春菊(葉)	65g		
みかん	1 個			
ドレッシング				
すし酢	大さじ 1/2			
オリーブ油	小さじ 1			
こしょう	少々			
塩	少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	69 kcal	1.0g	2.2g	0.8g



作り方

1. 春菊は 3 cm くらいの長さに切り、水に浸してざるに上げ、水気をきる。
2. みかんは果肉にする。(なるべく形を崩さない)
3. ドレッシングの材料を混ぜる。
4. 1を 3 で和え、器に盛り、みかんを彩りよくのせる。



コメント

- ・ 春菊には β カロテンが含まれます。体内でビタミン A に変換され、皮膚や粘膜を健康に保ち免疫力を高めます。