

今が旬！春菊のレシピ

2.2g  
食物繊維

0.7g  
塩分

## 春菊の葉っぱサラダ



春菊は生で食べられるって知ってましたか？

### ❄️ 材料(2人分)

春菊の葉・・・80g  
まぐろ(刺身用)・・・150g

(ごまドレッシング)

すりごま・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・大さじ1  
ごま油・・・大さじ1  
酢・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
砂糖・・・大さじ1/2



### ❄️ つくり方

- ① 春菊の葉を食べやすい大きさにちぎって水にさらし、水けを拭く。
- ② まぐろは2cm角に切っておく
- ③ ごまドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる
- ④ ①と②を器に盛りつけ③をかけて完成



# 春菊特集！



春菊は11月～3月が食べごろと言われており、その時期になると茎や葉が柔らかく食べやすくなります。

また、大きく分けて3つの品種に分けられ、香りや苦みも異なります。今回レシピで使用したのは中葉種です！



大葉種



中葉種



小葉種

## 春菊に豊富な栄養素

β-カロテン

食物繊維

カリウム

免疫力を高めて 風邪予防！  
お通じをよくして 腸内環境を改善！  
高血圧予防！

## ～冬の七草～



ねぎ、白菜、大根、春菊、ほうれん草、  
キャベツ、小松菜



## 栄養士のひとこと

今年は野菜の値段が上がりっぱなしですね。野菜不足になりがちあなた！せっかく買うなら栄養価が高くなっている旬の野菜を選びましょう！  
春菊といえばお鍋や和え物ですが、個人的には生で食べたほうが苦みを感じにくくて食べやすいのではないかと思います♪

春菊は乾燥に弱いので、冷蔵庫で保存する際には、湿らせたキッチンペーパーなどで包むのがおすすめです。

株式会社ハートファーマシー 栄養部

