

調理例

春菊とコーンのバター炒め

材料 (2人分)

- 春菊…小 1/2 (約 80g)
- ホールコーン缶詰…1 缶 (60g 入り)
- バター…大さじ 1
- 塩…小さじ 3 分の 1
- こしょう…適量

作り方

- 01 春菊は葉を摘み、茎は縦半分に切ってから長さ 4cm に切ります。
- 02 01 を水に 5 分ほどさらし水気を切り、コーンは缶汁を切っておきます。
- 03 フライパンにバター大さじ 1 を中火で溶かし、春菊、コーンを順に入れて炒めます。
- 04 塩を小さじ 1/4 ~ 1/3、こしょうを少々を加えて味を整えたら完成です！



からだにうれしい
レシピ

10

October

春菊

~garland chrysanthemum

健康ポイント ▶ 免疫力を高めて病気を予防！

- β-カロテン豊富で、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持
- カルシウムをはじめ骨を生成する上で欠かせないミネラルが豊富
- 香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化させる効果あり