

# ☆春菊と大根の旬サラダ☆

旬の野菜の春菊と大根をたっぷり食べられる!からしが効いた簡単&美味しい旬サラダです!!



1人分

158kcal

作り方は簡単ですが、素材の味をしっかり味わって欲しい!!  
そんな一品です

## 材料/2人分

春菊 60g 大根 180g ミニトマト 70g 豚もも肉 100g いくら小さじ 2  
酢大さじ 1/2 しょうゆ大さじ 1 砂糖小さじ 1 からし小さじ 1/2 黒ゴマ大さじ 1/2

## 🍅 作り方 🍅

- ① 春菊は沸騰したお湯ですつと茹で、冷水にとった後、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ② 大根は皮をむき、皮むき器で薄くスライスしながら切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ 豚肉は適当な大きさに茹で、切っておく。
- ④ 器に酢・しょうゆ・砂糖・からし・黒ごまをいれ、からし酢を作る。
- ⑤ 春菊・大根・ミニトマト・豚肉に④を入れて混ぜ合わせ器に盛り、最後にいくらをのせたら出来上がり!!

## ★旬の食材★

🌿 春菊 🌿 は緑黄色野菜でβ-カロテン・

ビタミンC・ビタミンB群・鉄分・カルシウム・カリウム・食物繊維などが

豊富な食材です!

## β-カロテン量

春菊 > ほうれん草 > 小松

➡ 活性酸素(体を酸化させサビつかせる酸素)の働きを抑制するので・

ガンの予防や肌の老化を防ぐ効果があります!

😄 春菊の独特な香りの成分➡風邪予防に効果あり!!咳を鎮めます。

また、抵抗力なども高める作用もするので寒さが増して風邪を引きやすいこの時季に多く食べるように心がけてみてはいかがでしょうか!!