

春菊とくるみのチーズ和え

春菊の独特の香りは「リモネン」という成分で、食欲増進や咳を鎮める働きがあると言われています。

材料 4人分

🕒 5分

- 春菊 320g
(ほうれん草、小松菜でも可)
- カッターチーズ(粒状) 60g
- くるみ 20g
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1



1人分 栄養価

エネルギー 71kcal たんぱく質 4.8g
脂質 4.4g 食塩相当量 0.7g

地産地消



春菊

千葉県は全国1位 ※令和3年漁業・養殖業生産統計年報

千葉県産は11月～3月が旬で、旭市や野田市が主な産地です。春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、シユンギクという名が付けました。葉はサラダに、茎は、おひたしやみそ汁の具材に向いています。



東金市
管理栄養士監修

作り方

- 春菊は塩ゆでして冷水に取り、水気を絞って4cm長さに切る。くるみは荒く砕き、フライパンで乾煎りする。
- ボウルに春菊、くるみ、チーズを入れ、めんつゆで和える。

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

おせちの塩分量

塩分量は商品により異なります

栗きんとん
(100g)



塩分 0.4g

かまぼこ
2切れ(25g)



塩分 0.6g

昆布巻き
2個(70g)



塩分 1.2g

塩分を
摂りすぎない
工夫

お正月に欠かせないおせち料理。一般的なおせち料理は1食で約1000kcal、塩分10gを超えることもあるので1回の食事で摂る品数や量を少なめにして、野菜をとることを意識しましょう。



正気支部