



栄養価（1人分）

エネルギー 99 kcal

たんぱく質 6.2 g

塩分 0.9 g

材料（2人分）

- ・春菊 150 g
- ・にんじん 1/4本
- ・茹で大豆 40 g
- ・黒ごまみそ 30 g

作り方

- ① にんじんは皮をむき、千切りにする。
春菊は軽く洗い、2cmに切る。
- ② 熱湯で①を茹で、冷やし、しっかりと水気切る。
- ③ ボウルに②、茹で大豆、ごまみそを入れよく和える。

コツ・ポイント

- ・市販の黒ごまみそ、茹で大豆を使用することで簡単に作ることができます。
- ・春菊、にんじんを茹でるときはにんじんを先に熱湯に入れ、暫くしてから春菊を入れます。