

からだにうれしい
レシピ

11

November

春菊

～ Chop-suey greens ～

健康ポイント ▶ 独特な香りにも、体に効果あり

- β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜の健康を保つ。
- ビタミンCは、ストレスから体を守り、動脈硬化の予防にも効果があり。
- 香りは、胃腸の調整を整え、食欲増進や消化促進が期待できる。

調理例

春菊と卵のコンソメスープ

材料 (2人分)

- 春菊…70g(1/3袋) ○卵…1個
- コンソメ…小さじ1/2 ○塩…小さじ1/3 ○水…400cc
- こしょう…少々

作り方

- 01 春菊は根元を切り落とし、茎と葉に分ける。茎と葉は、1口サイズにカットする。
- 02 鍋にコンソメ、塩、こしょう、水を入れて、煮立たせる。春菊の茎を加えてひと煮立ちさせる。
- 03 卵を溶き、ゆっくりとまわし入れる。卵が固まったら春菊の葉を加えてさっと煮る。好みでこしょうで味を整えたら完成！

