

春菊おにぎり 【味覚の変化】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	198kcal	たんぱく質	3.4g
食塩相当量	0.1g		

STORY

春菊の香り成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化に期待できます。

材料 (2人分)

- ご飯 2 杯(ご飯 1 パックでも可)
- 春菊 (2 本)
- しそ (1 枚)
- 三つ葉 (3 枚くらい)
- 塩 (少々)



作り方

1. 春菊を少し茹で (①)、冷ましおいておく (②)。

①



②



2. 三つ葉、シソ、春菊を刻み、塩を振る。



3. ご飯を入れて混ぜ、にぎる (梅昆布茶をかけお茶漬けとして食べても OK)。



Point

料理の際に少し残った春菊を使って簡単に作れます。春菊は水気をしっかり絞ってください。