



春菊とカニの春雨レンジ蒸し

1人分  
131kcal

材料/2人分

- ・春菊 80g
- ・カニの缶詰 1缶(55g)
- ・春雨(乾燥) 40g
- ・しょうが 10g
- [a]
  - ・水 50cc
  - ・日本酒 大さじ1/2
  - ・しょうゆ 大さじ1/2
  - ・ごま油 小さじ1
  - ・オイスターソース 小さじ1
  - ・砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① 耐熱ボウルに、乾燥したままの春雨を2等分にして入れ、洗って軽く水気をきって5cm位の長さに切った春菊の葉を先に入れ、しょうがのすりおろし、汁気をきったカニの身、春菊の茎の順に入れる。
- ② ①の上から[a]の材料をすべて混ぜ合わせたタレを回しかけ、ラップをして500wで5~6分レンジにかける。(春雨に芯が残ってなければOK!)
- ③ 全体を混ぜ合わせたら、器に盛り付けて出来上がり!



“春菊”は、



11~3月にかけて美味しい旬です。

春菊は緑黄色野菜で栄養価が高く、β-カロテンや貧血に効果のある鉄分、骨や歯を作るカルシウムなどが多く含まれています!

β-カロテン量(μg)/100g中	
春菊	4500 μg
ほうれん草	4200 μg
小松菜	3100 μg

春菊のβ-カロテンは、ほうれん草や小松菜より多く含まれています。

β-カロテンは、体内でビタミンAに変わって働きます。ビタミンAは、粘膜の乾燥や細菌の感染を防ぐので、風邪などの感染症を予防します。



★効果UPの食べ方★  
 ビタミンAは脂溶性なので、ごま油やオリーブオイルで調理をすると、効率良く体内に吸収出来ます!

