



春菊を小松菜やほうれん草に代えても  
美味しく召し上がれます！

# ◆ 春菊と海苔の酢の物

## 材料(2人分)

春菊	.....	80g
焼き海苔	.....	1枚
かに風味かまぼこ	.....	4切れ
いりごま	.....	少々
柚子の皮	.....	少々

## ①※

酢	.....	大さじ1
水(だし)	.....	大さじ1/2
砂糖	.....	大さじ1/2
塩	.....	少々

※①は市販の合わせ調理酢で  
代用できます。

## 作り方

- 1 春菊は茹でて、4cmほどに切る。海苔、かに風味かまぼこは細かくほぐす。柚子の皮を包丁で削ぎ細かく切る。
- 2 春菊、海苔、かに風味かまぼこをボウルに入れて、混ぜ合わせる。
- 3 2に①とごまを混ぜ合わせる。
- 4 器に盛りつけた後、柚子の皮を添える。

1人分あたり栄養価  
エネルギー50kcal 塩分0.7g