



春菊を使ったおすすめレシピ

【春菊とチーズの卵焼き】

◎材料（2人分）

| | |
|---------|--------|
| 卵 | 3個 |
| 春菊 | 1束 |
| スライスチーズ | 1枚 |
| 白だし | 小さじ1/2 |
| サラダ油 | 適量 |

◎作り方

- ①春菊とチーズを小さく切る。
- ②卵を溶かして春菊、チーズ、白だしを混ぜる。
- ③油を引いて卵を入れる。
- ④火が通ってきたら巻く。



| | |
|-------------|---------|
| ◎栄養価（1人当たり） | |
| エネルギー | 192kcal |
| 鉄 | 1.7mg |
| 食塩相当量 | 0.7g |

◎POINT

- ・春菊の茎は細かく切る
- ・春菊はレンジで3分ほど加熱するとシャキシャキ感UP
- ・チーズをハムに変えてもおいしい



レバーを使ったおすすめレシピ

【レバーのハヤシライス】

◎材料（4人分）

| | | |
|----------|----------|----------|
| 玉ねぎ | 1個 | |
| しめじ | 1袋 | |
| 豚レバー | 150g | |
| 牛肉 | 150g | |
| トマト缶 | 1缶 | |
| A | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| | ウスターソース | 大さじ2 |
| | バター | 20g |
| | コンソメ | 大さじ1と1/3 |
| 水 | 50ml | |
| 牛乳 | 200ml | |
| しょうがチューブ | 3cm | |



| | |
|-------------|---------|
| ◎栄養価（1人当たり） | |
| エネルギー | 373kcal |
| 鉄 | 7.8mg |
| 食塩相当量 | 2.1g |

◎POINT

- ・レバーはなるべく細かく切る
- ・きのこや肉はお好みで

◎作り方

- ①レバーを小さく切り、袋に入れる。牛乳50mlとしょうがチューブを入れて軽くもんで置いておく。
- ②玉ねぎを切り、油でしんなりするまで炒めたら牛肉を入れる。火が通ったらしめじを入れて炒める。
- ③レバーを水で洗い沸騰したお湯で1分ゆでる。水気をきって②に入れる。
- ④トマト缶とA、残りの牛乳と水を入れたらふたをして30分ほど煮込む。