

## 春菊ジェノベーゼソース



【材料：作りやすい分量】

- 春菊 1束(生の状態で約 200g)
- 松の実 30g
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 100 cc
- パルメザンチーズ 30g
- 塩 小さじ 1/2

### 春菊

緑黄色野菜のひとつで、旬は秋から冬です。独特な香りは、気を巡らせ、胃腸の働きを活性化させると言われています。また、カロテンやビタミン類を豊富に含み、油と一緒に摂ることで吸収率を高める効果があります。

【作り方】

- ① 春菊はたっぷりの湯で柔らかめに茹でる。冷水にとり、しっかり水気を絞っておく。(ミキサーにかけたとき回しやすいように、数センチ幅に切っておくと良い。)
- ② 茹でた春菊、その他材料を合わせてミキサーにかける。
- ③ 滑らかな状態になったら、出来上がり。



(大さじ 1 杯分) エネルギー：65kcal 食塩相当量：0.2g

煮沸した瓶など密閉容器に保管し、冷蔵庫で1週間(冷凍庫では約1か月)保存可能♪  
パスタや、肉・魚料理、サラダのドレッシングなどアレンジは自由自在です。



アレンジレシピは、裏の春の薬膳レシピ集に記載！  
QRコードからチェックしてみてね★

# 洋風切り干し大根サラダ



## 切り干し大根

切り干し大根は大根の栄養がぎゅっと凝縮されていて、食物繊維やカリウム、鉄分、ビタミンB群などを含んでいます。

また、今回のようにトマトジュースで戻してそのままサラダにすることで、水に溶けだしやすいビタミンやミネラルの栄養も余すことなくとることができます！

その他の野菜ジュースやヨーグルトなどで代用してもおいしいですよ♥

## 【材料：4人分】

- 切り干し大根：30g
- トマトジュース（無塩）：200cc
- ツナ缶：70g（1缶）
- スイートコーン：55g（1袋）
- 塩コショウ：適量

## 【作り方】

- ① ポリ袋に切り干し大根を入れて、袋の外からよくほぐす。
- ② ツナ（オイルごと）、トマトジュースを加えてよく揉む。
- ③ コーンを加え、軽く混ぜて塩コショウで味を整えたら完成。
- ④ そのまま食べてOK！

※20分ほど置くと、味がより染みて柔らかくなります！

※ツナは、多少の油を残した方がまろやかな味わいに♡

水煮缶の場合は、水分をしっかりと切って使用しましょう。

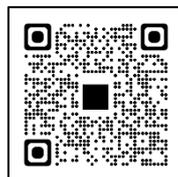
(1人分)エネルギー：97Kcal たんぱく質：4.9g 脂質：4.6g 塩分相当量：0.7g

## ～過去のレシピ集～

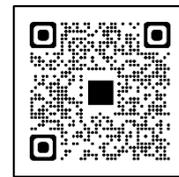
＼春の薬膳レシピ2018／



＼野菜のレシピ2019／



＼火🔥を使わないレシピ2021／



監修：久留米三井薬剤師会  
管理栄養士 高山明莉