



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

春菊とタラの混ぜご飯



【材料】(4人分)

- ・ごはん 600g (茶碗 4 杯分)
お米の場合は 2 合
- ・春菊 1/2 束
- ・塩 小さじ 1/2
- ・タラ 2 切れ
- ・白ごま 20g
- ・塩 小さじ 1 弱

【作り方】

- ① 春菊は、茎と葉を分け、茎は太いところを細く切る。
塩小さじ 1/2 をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② タラは焼いて、皮を取り、身をほぐす。
- ③ 炊きあがった白飯に①の茎の部分を混ぜ合わせる。
- ④ ②と白ごま、塩小さじ 1 弱を加えて混ぜて、最後に春菊の葉の部分を盛り付け時にあしらい、完成。

※春菊は若干のシュウ酸を含みますが、生で食せます。
気になる方は、軽く湯がいてから混ぜると良いでしょう。

【1人分】

エネルギー	318Kcal	たんぱく質	11.5 g
脂 質	3.6 g	炭水化物	57.8 g
塩分相当量	1.5 g		



人材バンク
管理栄養士
嶋崎 淳子

冬の食材、春菊とタラを使った季節感あふれる一品です。春菊はビタミン、ミネラルを豊富に含みます。特にビタミン A、C、K、葉酸、鉄分を豊富に含み、免疫力を高め、貧血予防に役立ちます。タラは高たんぱく、低脂肪の食材で、消化吸収が良く、クセがなく食べやすい食材です。白ごまはカルシウム、マグネシウム、亜鉛を含み、骨の強化や代謝の向上に寄与します。

この混ぜご飯は、春の訪れを感じさせる春菊の香りと、タラの淡白な味わいがマッチし、白ごまの香ばしさがアクセントとなります。季節の食材を使うことで、旬の味わいを楽しむことができ、栄養バランスも優れた料理です。冬・春の食卓にぴったりの一品として、家族や友人と一緒に楽しんでみてください。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

