

秋におすすめのレシピ



玉ねぎと春菊のちぢみ



【材料(24cmフライパン1枚分)】

春菊 1/3P
玉ねぎ 1/4個
ごま油 大さじ1

薄力粉 大さじ6
片栗粉 大さじ2
★ 鶏がらスープの素 小さじ1
塩 少々
水 100cc

【たれ】

ポン酢 大さじ1
ごま油 小さじ1
いりごま 大さじ1

【作り方】

- 1 春菊は3cm程度に、玉ねぎはスライスする。
- 2 ボールに★をいれて混ぜ、1を入れて全体に馴染ませる。
- 3 フライパンにごま油を入れて2を中火でこんがり焼く。
- 4 最後にフライパンのフチにごま油(分量外)を回しかけて完成。
- 5 たれを混ぜてつけて食べる。

春菊がおすすめの理由

春菊の独特の香りは α -ピネンやペリルアルデヒドという成分によるもので、自律神経のバランスを整え、リラックス効果、胃腸の働き助ける、免疫力アップ、などの効果があります。

また、 β -カロテン(抗酸化作用)、ビタミンC(免疫力アップ)、カルシウム、鉄分(疲労回復や貧血予防)、食物繊維(腸内環境改善)など栄養豊富で、秋バテで低下した体力や免疫力の回復に効果的です。