

# 野木町地産地消メニュー



## 143 春菊のオイル蒸し



調理時間 20～25分

野木町産のおいしい春菊をたっぷりお召し上がりください。

食材の旬

春菊 10～3月

にんにく 6～8月

### 【材料】

春菊	140g
にんにく	1かけ
A オリーブ油	大さじ1
A 塩	少々
こしょう	少々

### 【作り方】

- ①春菊は茎と葉に分けられるよう2等分に切る。
- ②フライパンに春菊の茎、葉を順に重ねて入れる。Aのオリーブ油と塩を全体にふって、にんにくを散らす。ふたをして強めの中火で3分蒸し焼きにし、上下を返して弱火で2分蒸し焼きにする。
- ③器に盛って、こしょうをふる。

～ひとくちメモ～ 春菊にはビタミンAが豊富に含まれています。オイル蒸しは栄養素の流出が少なく、ビタミンAは油と一緒に調理することで体内での吸収率がアップします。