

食べて健康

春菊の肉巻き温サラダ

～春菊～

βカロテンが豊富に含まれており、
強い抗酸化作用があります。
アンチエイジング効果や生活習慣予防に期待できます。



★★材料（2人分）★★

春菊 1 / 2束

豚ロース薄切り 6枚

☆ごまドレッシング
(市販品)適量

★★作り方★★

- ①春菊は洗って半分に切る。
- ②豚肉を広げ、春菊をのせて巻く。
- ③耐熱皿に春菊を巻いた豚肉を並べ、ラップをかけ、
600Wで3分ほど加熱する。
- ④軽く冷めたらごまドレッシングを適量かける。

注意) レンジの加熱時間は様子を見て
豚肉の中まで熱が通っているかを確認して下さい。