



さつまいもと春菊の白和え

さつまいもと春菊の白和え 1人分の栄養価

エネルギー	74 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	3.3 g
炭水化物	10.1 g
食塩相当量	0.1 g

## さつまいもと春菊の白和え（2人分）

### 【分量】

- さつまいも 40g
- 春菊 30g (1/6 袋)
- 絹豆腐 60g (1/6 丁)
- くるみ 6g
- 砂糖 2g (小さじ 1/2 強)
- 塩 少々

## さつまいもと春菊の白和え

### 【作り方】

- ① さつまいもを皮付きのまま 1cm 角に切り、水にさらす
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジにかける  
(600W 1分30秒)
- ③ 春菊を茹でて、水にとって固くしぼり、1cm長さに切る
- ④ 豆腐を水切りしておく
- ⑤ すり鉢で 2/3 量のくるみをすり、残りのくるみを粗く刻む
- ⑥ すったくるみに④の豆腐を加え、砂糖・塩を入れてする
- ⑦ ⑥に②③、⑤の粗く刻んだくるみを加えて和える

## 地産地消



## 春菊



西区は**元岡**で生産されています。

- ☺「**博多春菊**」という市内産ブランドがあり、“**茎しゅんぎく**”と呼ばれるほど茎がやわらかく、苦味やえぐみが少ないのが特徴です。  
生で茎まで食べられますよ♪
- ☺博多春菊のパッケージデザインには、博多織の献上柄が使用され、福岡らしさが表現されています。