



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極のごぼう天」を使った ごぼう天のおろし和え



一人あたりのエネルギー 117kcal	食塩相当量 2.7g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 極のごぼう天……………1袋
大根……………1/4本
しょうゆ……………小さじ1
かいわれ大根……………5g

■作り方

- ①ごぼう天をフライパンに並べ焼き、焼き色が付いたら取り出し、一口大に切る
- ②大根はおろし金でおろし、軽く水気をきる
- ③かいわれ大根は根を切り落とし、長さ1cmに切る
- ④①、②、③を混ぜ合わせ、器に盛り、しょうゆをかける

cooking memo