



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.

キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

菊芋らしい  
シャキッとした  
食感を  
楽しめます！



一人あたりのエネルギー <b>28kcal</b>	食塩相当量 <b>0.1g</b>	調理時間 <b>約10分</b> <small>※漬ける時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

菊芋……………200g  
酢……………50ml  
A 輪切り赤唐辛……………適量

### ■作り方

- ① 菊芋は流水でよく洗い、細かい泥をよく落としてから皮を剥き、2~3mm幅の薄切りにし、水にさらし、水気を切る
- ② 鍋に湯(分量外)を沸かし①を入れ、さっと湯通しする
- ③ ザルに上げ、よく水気を切り、熱いうちにAに漬ける



作り置きにも便利な一品です！

cooking memo