



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.



菊芋らしい
シャキッとした
食感を
楽しめます！

菊芋を満喫してみよう！ 菊芋の味噌漬け



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
84kcal	3.2g	約5分 <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	150g
赤みそ	140g
A 白みそ	36g
みりん	36g

■作り方

- ① 菊芋は皮ごと流水でよく洗い、細かい泥をよく落とし、しっかりと水気を拭き取る
- ② ①を混ぜ合わせたAに1週間漬けておく
- ③ 食べる直前にみそを洗い流し、5mm幅に切る

cooking memo