



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! 菊芋とりんごのサラダ



一人あたりのエネルギー 156kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

- 菊芋.....200g
- りんご.....1/2個
- 豆苗.....1/4袋
- A 塩.....小さじ1/4
- 水.....400ml
- オリーブオイル.....大さじ2
- B レモン汁.....大さじ2
- 塩.....小さじ1/4
- はちみつ.....小さじ1・1/2
- 黒こしょう.....お好みで

■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スライスし、水に10分程度さらしておく
- ② りんごを縦3等分にしてから、厚さ2~3mmのいちょう切りにし、Aの塩水に3分程度浸ける
- ③ 豆苗は根を切り落としよく洗い、半分に切る
- ④ Bを合わせておく
- ⑤ ①、②の水気をしっかり切り、④に全ての材料を加え、混ぜ合わせる
- ⑥ 器に盛り、お好みで黒こしょうをふる

cooking memo