キッチン スマイル
Kitchen Smile

おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

関西スーパー

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

キッチン スマイル
Kitchen Smile

おいしい あきない あまらない
お野菜まるごと食べま専科
お野菜まるごと食べレシピ

菊芋を満喫してみよう!

菊芋のしょうゆ漬け

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
57kcal	1.4g	約15分 ※漬ける時間は除く

この表示値は目安です

■材料（5人分）

- 菊芋…………………………250g
- A しょうゆ…………………大さじ3
- A みりん………………大さじ1･1/2
- A 砂糖………………大さじ1･1/2
- 生姜…………………………15g
- 輪切り赤唐辛子………………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、3～5mmの厚さに切り、保存袋（密閉できるもの）に入れる
②生姜は皮を剥き、千切りにする
③Aを鍋に入れ、一度沸騰させる
④❸が冷めたら❶に入れ、❷、唐辛子を加え、袋の中で軽く揉み、空気を抜いて袋を閉じる
⑤冷蔵庫で一晩寝かせる

スマイル memo　ごはんのおともにもおすすめです!

cooking memo