



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！



菊芋を満喫してみよう！ 菊芋とツナの彩りサラダ



一人あたりのエネルギー 146kcal	食塩相当量 1.1g	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
にんじん…………… 50g
きゅうり…………… 1/2本
ツナ缶…………… 1缶
酢…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/2
A しょう…………… 少々
マヨネーズ…………… 大さじ1・1/2
炒りごま…………… 小さじ1

■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千切りにし、水に10分程度さらしておく
- ② 皮を剥いたにんじんときゅうりは千切りにする
- ③ ツナ缶の油を切り、Aと合わせておく
- ④ ①の水気をしっかり切り、②、③と混ぜ合わせる



スマイル
memo

お好みですりごまを入れても美味しくいただけます

cooking memo