



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.



煮込んでも
皮はシャキシャキ!
中はホクホク!
食感の違いを
楽しめます



菊芋を満喫してみよう!

菊芋の煮物



一人あたりのエネルギー 391kcal	食塩相当量 2.1g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

菊芋	200g
鶏肉 もも	150g
にんじん	50g
こんにやく	100g
厚揚げ	100g
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水	150ml
サラダ油	大さじ1

■作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る
- ② 菊芋は流水でよく洗い、細かい泥をよく落とし、皮のまま食べやすい大きさに切る
- ③ にんじんは皮を剥き乱切りに、こんにやく、厚揚げはひと口大に切る
- ④ 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、①の皮目を下にして入れ焼き色がつくまで焼く
- ⑤ ④にAを入れ、沸騰したら灰汁を取り、②③を入れて落し蓋をし、野菜が柔らかくなるまで煮る

cooking memo