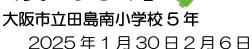


「旬の野菜 きく菜をおいしく食べよう!」



★きく菜ののりあえ

材料 2人分

きく菜	120g
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ 1/2
味つけのり	小2袋 (4g)

- 味付けのりを韓国のりにかえてもおいしい!
- すりごまを加えてもよいでしょう

〈作り方〉

- ① なべに湯をわかし、ため水でよく洗ったきく菜を、 軸の方から湯の中に入れて 10 秒ほどゆでる。
- ② 冷水にとり出して、水けをしぼり、根元を切り、 長さを 2cm ほどに切る。
- ③ ボウルにしょうゆとさとうを入れて混ぜる。②を入れてよく混ぜ、味つけのりをちぎって入れて、よく混ぜる。



きく菜のかおり、にがみを感じましたか? おいしく感じたかな・・

★きく菜のチヂミ風

材料 2人分

きく芸

2	TOOS
あみえび(乾燥)	大さじ 1 (3g)
はくりきこ 薄力粉	大さじ4
鶏ガラスープのもと	小さじ1
水	大さじ2
ごま油	大さじ1

〈作り方〉

- ① ため水でよく洗ったきく菜の根元を切り、長さを 2~3cm に切る。
- ② ボウルに薄力粉、鶏ガラスープのもと、水を入れてよく混ぜ、①とあみえびを入れてよく混ぜ、②とあみえびを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れてあたため、②を 4 つに丸くおき、弱めの中火でふたをして 3 分、うら返してふたをしないで3分ほど焼く。
- すりごまやチーズを加えてもおいしいですよ!

1000

- あみえびの代わりに、豚肉やひき肉を加えてもよいですよ
- 1 枚に焼いて、切り分けてみんなで食べるのもいいね

