

春菊とれんこんのサラダ ~生で食べる春菊がおいしい~



1人分 71kcal たんぱく質 3.6g
脂質 2.0g 塩分 0.8g

材 料 (4人分)

春菊 (葉のみ)	2束 (60g)
れんこん	小1個 (140g)
赤パプリカ	1/2個 (100g)
粉チーズ	大さじ4 (24g)
すし酢	大さじ2 (30g)

作り方

- 1 春菊は葉をつみ、水にさらし3センチ長さに切る。れんこんは皮をむいて縦に2等分、大きいものは4等分にし、熱湯で2分程度ゆで、薄切りにする。パプリカは、ヘタと種を取り、サッとゆで、長さを半分にし薄切りにする。
- 2 ①の春菊、れんこん、パプリカの水気を切り、ボウルに入れ、すし酢を加えて混ぜ合わせる。
- 3 粉チーズをふりかけ、さっくりと混ぜ合わせて盛り付ける。

※余った春菊の茎は、食べやすい長さに切って、ごま油で炒めてキンピラにすると無駄なくおいしく食べられます。