

## 旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【春菊】

### 春菊と切干大根のふんわり和え

材料 2人分

春菊 1／4袋

切干大根 30g

にんじん 50g

絹豆腐 150g

オリーブオイル・しょうゆ 各大さじ1

#### 作り方

- 1 春菊は葉部分と茎を分け、茎部分を斜め切り、人参は細切り、切干大根はさっと洗う
- 2 鍋に茎部分と人参、切干と100ccの水を入れ2～3分加熱する
- 3 水切りした豆腐とAをよく混ぜ、しっかり水気を切った2と葉部分を和える

### 春菊と柿のサラダ

材料 2人分

春菊 1／4袋

柿 1／2個

ごまドレッシング お好み

#### 作り方

- 1 春菊は葉部分をサラダに、茎部分はスープや炒め物、加熱調理に使う
- 2 葉をさっと洗い水気を切り器に盛り、食べやすく切った柿を盛る
- 3 お好みのドレッシングをかける（柿は縦に切ると味のバランスが良い）

### ポカポカスープに春菊

材料 2人分

春菊（葉部分） 1／4袋

出汁（おそば田中の出汁パック使用） 500cc

しょうゆ 小さじ1

塩 少々

#### 作り方

- 1 春菊はさっと洗い水気をきっておく
- 2 出汁にしょうゆと塩で調味し、器に注ぎ葉を盛る

