

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【サラダ春菊】

春菊と柿のサラダ～焼きベーコン&チップス添え～

材料(2人分)

サラダ春菊 1/3束

柿 1/2個

ベーコン・チップス お好み

塩・黒こしょう・オリーブオイル お好み

作り方

- 1 春菊は葉を摘み取り一番柔らかい部分をサラダに使用する
- 2 柿は食べやすい大きさに切り、ベーコンはカリカリに焼く
- 3 器に春菊と柿を盛り、お好みでベーコンとチップス、塩・黒こしょう・オイルをかける

春菊と塩もみ白菜の胡麻油和え

材料(2人分)

サラダ春菊 1/3束

白菜 葉2枚

塩 少々

塩昆布・胡麻油 少々

作り方

- 1 春菊は葉を摘み取り5cm長さにちぎる
- 2 白菜はざく切りにし塩もみし水気をしぼっておく
- 3 1と2を塩昆布とごま油で和える

春菊そば

材料(2人分)

サラダ春菊 1/3束

そば・めんつゆ お好み

作り方

- 1 春菊は葉を摘み取り大き目の葉を使用、茎部分は斜め切りにする
- 2 おそばと一緒に春菊の茎を茹で、器に入れ温かいめんつゆを注ぎ、春菊の葉をたっぷりのせる