全 農 JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ!

春菊の白和え



▼材料(2人分)

○春菊 …1/2 束

○木綿豆腐 …1/2 丁

 \bigcirc A :

すり白ごま …大2

・砂糖、薄口醤油、だし汁 …各大1

▼作り方

- ① 春菊は根元を十字に切ってよく洗って熱 湯で茹で、仰いで急冷させて 2cm に切る。
- ② 木綿豆腐はペーパータオルに包んで、レンジ(強)で1分加熱してザルにとってほぐす。
- ③ Aに②と①を和える。

レシピ提供:料理研究家HITOMI