

SLF 農ある暮らし

あけぼの山ファーム

血糖値の上昇を防いだり、中性脂肪を減少させるという優れた効果をもつ菊芋。
生でも火を通してても美味しい♥



材料
菊芋適量
ゴマ油たっぷり目適量
塩(お好みで)適量
ブラックペッパー適量

- ① 菊芋は洗ってよくドロを落とします。皮はあえて剥きません。
- ② お好みの切り方で。時間がある方は5分くらい水にさらしアク抜きします。
- ③ 水切りし、ゴマ油、塩、ブラックペッパーを混ぜ混ぜして出来上がり！



材料
菊芋 200g
有塩バター 10g
ツナ油漬け(正味量) 50g

(A)めんつゆ(2倍濃縮)大さじ2
(A)白いりごま小さじ1
(A)すりおろしニンニク小さじ1
(A)小ねぎ(小口切り)適量

- 1.菊芋は皮付きのまま一口大に切り耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで火が通るまで5分ほど加熱します。
- 2.有塩バターを入れ、溶けるまで和えます。
- 3.ツナ油漬けと(A)を加え、味がなじむまで和えます。
- 4.皿に盛り付け小ねぎを散らしたら完成です。