



JAPAN
日本

香り独特、風味ある春菊とセリ。
旬の季節には新鮮サラダで、
たっぷりビタミン補給。



和風薬味サラダ

食物繊維豊富な春菊とセリは、豚肉との相性もよく、
この季節ならではのサラダです。



総カロリー
153kcal
1人分

材料(4人分)

春菊	1束
セリ	1束
大根	5cm
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
じゃこ	20g
ミョウガ	2個
紅タデ(飾り用)	適量
ポン酢	適量

●作り方

- ①春菊は手で食べやすい大きさにちぎります。
- ②セリは4cmの長さに切って茎の部分は熱湯でさっとゆで、葉の部分はそのまま冷水にさらします。
- ③大根・ミョウガは千切りにします。
- ④豚肉は熱湯でゆでて火を通し氷水にとり、一口大に手でさきます。
- ⑤じゃこはフライパンでカリカリに炒ります。
- ⑥器に①～④を盛り、⑤のじゃこをふりかけ、紅タデを飾り、ポン酢をかけます。



タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)