



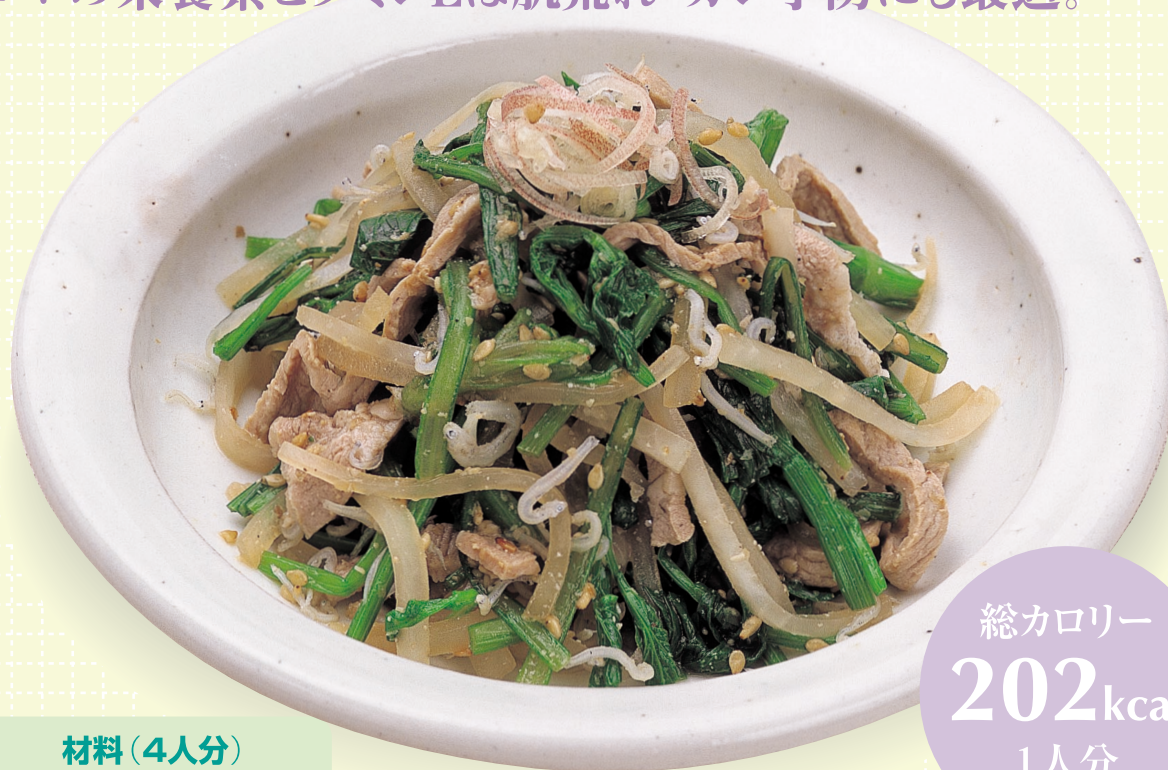
JAPAN
日本

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。



ゴマあえ風サラダ

野菜に火を通すことで、また違った香りを味わえます。
ゴマの栄養素ビタミンEは肌荒れ・ガン予防にも最適。



総カロリー
202kcal
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
白炒りゴマ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ3

●作り方

- ①春菊・セリはゆでて5cmの長さに切ります。
- ②大根は千切りにします。
- ③豚肉はゆでて細切りにします。
- ④ミョウガは輪切りにします。
- ⑤すり鉢に白ゴマを入れて粗くすります。しょうゆ・砂糖・だし汁を加えて混ぜます。
①～③を加えてあえます。
①器に盛り、④のミョウガをのせます。



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)