



SWEDEN
スウェーデン

スウェーデンではポピュラーなチコリ。
ほろ苦さが食卓の
アクセントにピッタリ。
サッパリとした味わいを
お試しください。



チコリとスモーク サーモンのサラダ

特有のほのかな苦味と、さくっとした歯ざわりが特徴のチコリ。
酸味のあるケーパーとサーモンとほろ苦いチコリが絶妙のサラダです。



総カロリー
173kcal
1人分

材料(2人分)

チコリ	1個
スモークサーモン	100g
マッシュルーム	50g
ケーパー	大さじ2
(ソースの材料)	
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ3
砂糖	ひとつまみ
塩こしょう	少々

●作り方

- ①チコリは葉先を8cm残し、ほかを5mm幅の細切りにする。
- ②スモークサーモンは細かく切る。
- ③マッシュルームは薄切りにする。
- ④ソースの材料を混ぜ、細切りのチコリ、サーモン、マッシュルーム、ケーパーをあえる。
- ⑤器にチコリの葉先の部分を並べ、④を盛る。



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)