



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

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。



まるごとチコリと ベーコンのスープ煮

生ではなかなかたくさん食べるのできないチコリも、
加熱するとまるごと食べることができ、まるやかな味になります。



総カロリー
223kcal
1人分

材料(2人分)

チコリ	2個
ベーコン	50g
タマネギ	1/2個
グリュイエールチーズ (調味料)	50g
固形スープの素	1個
塩こしょう	少々

●作り方

- ①チコリは切り離さないように縦に切り込みを入れる。
- ②ベーコンは1cm幅の棒状に切る。
- ③タマネギはみじん切りにする。
- ④鍋でベーコンとタマネギを炒め、タマネギが透き通ってきたら、チコリの8分目までの水、固形スープの素を入れ、落としぶたをして弱火で煮込む。
- ⑤チコリがやわらかくなったら、塩こしょうで調味をする。
- ⑥耐熱容器にチコリを入れ、チーズを振りかけ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

タキイ 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)