



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。



# チコリの おつまみカナツペ

ほろ苦いチコリはおつまみにぴったり。  
具材にバリエーションをつけることでいろいろな楽しみ方ができます。



総カロリー  
**297 kcal**  
1人分

## 材料(2人分)

|       |      |
|-------|------|
| (A)   |      |
| チコリ   | 8枚   |
| 牛ミンチ  | 100g |
| ニンニク  | 1片   |
| ショウガ  | 少々   |
| 酒     | 大さじ1 |
| しょうゆ  | 大さじ1 |
| 砂糖    | 小さじ1 |
| 一味唐辛子 | 少々   |
| サラダ油  | 少々   |
| (B)   |      |
| アボカド  | 1/2個 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| カニ缶   | 50g  |

## ●作り方

- ①チコリは1枚ずつはがす。
- ②(A)を作る。  
ニンニク、ショウガはみじん切りにし、  
フライパンでサラダ油とともに炒め、香りを出す。
- ③牛肉を加え、さらに炒める。
- ④③に酒を入れ、続いてしょうゆ、砂糖を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤一味唐辛子を加え、火を止める。
- ⑥(B)を作る。  
アボカドをさいの目に切り、ほぐしたカニ缶とともにマヨネーズであえる。
- ⑦チコリに(A)(B)のをせる。

**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)