

春菊

食品の作り方



春菊のコチュジャン和え

材料

春菊	2袋
人参大	1本(200g)
厚揚げ豆腐	1袋



A コチュジャン	大さじ1杯半
てんさい糖(砂糖)	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
白ごま	大さじ2

春菊の香りは韓国風の味付けにマッチ!

1. 春菊の茎は薄く斜め切りする。春菊の葉は 3cm 幅に切る。
2. 人参は 5cm 幅の千切りにする。
3. 人参を耐熱容器に入れて、ふんわりラップをかけてレンジで 500W3 分加熱する。
4. 厚揚げ豆腐は厚さを半分に切り、1cm 幅に棒状に切る。お湯を沸騰させたら、厚揚げ豆腐をサッと茹でて、取り出して水気を切る。
5. お湯を沸騰させて、春菊の茎を先に入れ、再び煮立ったら、春菊の葉を入れてすぐに冷水にとり、キッチンペーパーで水気を絞る。
6. A を混ぜてできたタレに、水気をよく絞った春菊、厚揚げ豆腐、加熱した人参をあえたら完成!

