

春菊かんたんレシピ



春菊とハムのサラダ

材料

春菊	150g
レタス	100g
玉ねぎ	2分1
ハム	適量
ドレッシング	お好みで

作り方

- ・春菊の葉とレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ・水洗いをして氷水にひたす。
- ・玉ねぎは薄くスライスして水にひたす。
- ・春菊の葉とレタスと玉ねぎは水を切ってお皿に盛りつけ、ハムをちらす。
- ・ドレッシングをかけてできあがり。



春菊のシーチキン和え

材料

春菊	300g
シーチキン	1缶
醤油	少々

作り方

- ・春菊を3～4分茹でる。
- ・おひたしみたいに、茹でて水にさらす
- ・しぼって食べやすい大きさに切って皿に盛りシーチキン1缶(油を切る)を混ぜる。
- ・醤油を少しかけ完成。



春菊入りチャーハン

材料(2人前)

春菊	2～3本
玉ねぎ・パプリカ・ナス・ピーマン	適量
ご飯	400g
卵	1個
サラダ油	適量

作り方

- ・フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ・パプリカ・ナス・ピーマン・春菊をみじん切りにして炒める。
- ・ご飯にとき卵1個と混ぜておいたものをフライパンに入れ、野菜と炒め合わせる。
- ・卵に火が通ったら塩・こしょう・醤油・コンソメで調味する。
- ・最後に、ざく切りにしたレタスを入れさっと炒める。



春菊のたまごとじ汁

材料(4人分)

春菊(茎を除く)	60g	汁	
人参	少々(好みで)	水	800cc
しめじ	20g	醤油	60cc
たまご	1個	かつをだし粉末	小さじ1
		塩	少々

作り方

- ・鍋に材料を入れ沸騰させる。
- ・春菊は3cmくらいに切り、人参は千切りにし、しめじは小分けにする。
- ・ボールに切った材料と卵を割り入れよく混ぜる。
- ・沸騰した鍋に混ぜた材料を入れ、少し煮る。人参が柔らかくなったら出来上がり。



はるなちゃん