

春菊と厚揚げのサラダ からだあたたため玉ねぎだれ



◆材料 4人分

春菊 …1束 (葉の部分のみ)
厚揚げ …1枚
クコの実 …適量 (戻しておく)

A

玉ねぎ …小1個 (約130g)
醤油 …90ml
酢 …30ml

1. 玉ねぎはみじん切りにし保存瓶などに入れ、Aを注ぎ漬けておく。
(1晩つけるとより良い)
※醤油3：酢1で玉ねぎがかぶるくらい。清潔な保存瓶などで冷蔵庫へ。
サラダ以外に、お豆腐やお肉お魚、炒め物、鍋などにも使える万能だれです
2. 春菊は洗って葉の部分を手で摘み、水気を切っておく。
3. 厚揚げはフライパンで表面をパリッと焼いて、ペーパーで油を取り、一口大に切る。
4. 器に春菊と厚揚げを盛り、玉ねぎだれをかけ、クコの実を飾り、完成。

Point

春菊の葉は手で摘みましょう。包丁で切ると金属に反応して灰汁が出ます。

生の春菊の美味しさを味わえるメニューです。

春菊は、薬膳では心の機能を安定させ、胃腸のはたらきを整え、咳やタンにも良いとされます。

寒い時期になってきますので、

生のお野菜を食べるときには身体を温めるものと食べるなどの工夫をするとよいでしょう。



※レシピの無断転載はご遠慮ください。