

おいしく♪ 楽しく♪ 簡単クッキング

第134回 2015年11月24日(火)

善玉菌を増やしてくれる

菊芋とは?



①

②

③

④

⑤

⑥



① こんにちはサラダ
 カネミン食品のフチバーにココロ
 菊芋 線切り水にさらす。
 にんじん 線切り湯かき
 こんにちはにトッピコング
 ごま油(付き)でいかり



② 菊芋すりおろし
 菊芋すりおろし、酢、
 めんつゆで合わせ。
 ゆずの皮をトッピング



③ 菊芋ごはん
 菊芋、サイコロにカット
 あげ、しいたけサイコロ。
 調味料、しょうゆ、だし。
 砂糖、酒で炊飯器へ



④ みりん漬。
 みりん、しょうゆ、火入れ
 してアルコール飛ばす。
 スライスした菊芋漬けて



⑤ 味噌味噌漬
 味噌漬。 菊は2日糖漬して乾燥
 をとほしお。
 山ごぼう 洗いだしから煮て、DDE
 湯とらしお、乾燥にかけ
 にんじん 乾燥させにカット
 菊芋 乾燥させた後(乾燥させた後)
 しょうゆ みりん
 しょうゆ、みりん、お水で薄めして
 アルコール飛ばしお。
 お好みの味付けに、甘口はみりん多
 少なしから野菜、乾燥した菊芋
 を2〜3日〜OK。2〜3日は保存可
 紙の袋に密封して冷蔵保存。
 菊芋は乾燥させたスライスした菊芋調味料
 にて漬けて人肌温度までとほしお。



⑥ 酢みそ
 菊芋 線切り水にさらす。
 みつば、しょうゆ、湯かき。
 みそ、砂糖、酢、みりん
 で合わせるとお好みで
 すたまで