

JA越智今治女性部フレッシュ16支部「春菊」レシピ

☆春菊とささみの“ほめられ酢”和え（3人分）☆

春菊	150g	輪切り唐辛子	適量
鶏ささみ	3本	白ごま	適量
ごま油	小さじ1	酒	少量
しょうゆ	小さじ1		
ほめられ酢	小さじ2		



- ①春菊を茹で、水気をしっかりと絞って3cm幅に切ります。
 - ②鶏ささみは、数か所切り込みを入れます。
 - ③小鍋に湯を沸かし、少量の酒を入れ、②のささみを入れ、保温にして8分ほど置いて火を通します。
 - ④ささみを手で割き、①の春菊と合わせ、ごま油、しょうゆ、ほめられ酢を回しかけ、和えます。
 - ⑤白ごまと輪切り唐辛子をお好みの量入れ、全体を和えて、出来上がり。
- ♪エコープマーク品の「ほめられ酢」は、ほんのり甘くて簡単に使えます。

☆春菊のSOYスープ（2人分）☆

春菊	2束
調整豆乳	200ml
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々



- ①耐熱の容器に豆乳と顆粒コンソメを加えて、600Wの電子レンジで2分20秒加熱し、よく混ぜます。
 - ②ちぎった春菊、塩、①を加えてなめらかになるまでミキサーにかけます。
 - ③なめらかになったら、器にうつして、出来上がり。
- ♪お好みですりおろし生姜を加えても、温まってGOOD！

☆春菊の焼きギョウザ（20個分）☆

鶏ひき肉（もも）	400g
春菊	70g
塩	小さじ1
ごま油	大さじ1
こしょう	少々
ギョウザの皮	20枚



↓おまけのつくね



- ①春菊は細かく刻みます。
- ②鶏ひき肉に①の春菊、塩、ごま油、こしょうを加えて練ります。
- ③餃子の皮に②をティースプーン1杯くらいのせ、ひだをつけながら包みます。
- ④フライパンにごま油（分量外）を熱し、焼き色がつくまで焼いて、出来上がり。

☆おまけ☆

餃子のたねを丸めてフライパンで焼き、砂糖、酒、しょうゆをからめたら、春菊つくねの出来上がり。