



菊いものわさび漬

材料（1人分）

食材	重量
菊いも	125g
ワサビ（チューブ）	小さじ2
白だし （濃縮のものはつけ 汁用に合わせて希 釈する）	100ml



作り方

- ① 菊いもはよく洗い、土が残っている部分を取り除き、短冊切りにする。
- ② 密閉できる容器に①とワサビ、白だしを入れわさびをよく溶かし1日ねかせる

クッキングメモ

- ◆ 菊いもは生で食べるとしゃきしゃき、茹でてからつけるとほくほくします。お好みで漬けてみてください。
- ◆ 菊いもに含まれるイヌリン(水に溶ける食物繊維の一種)は、生のまま食べると効率よく摂取できます！
- ◆ わさびが苦手な方や、お子様は、わさびを入れなくてもおいしく頂けます。