

30

菊芋の オリーブオイル焼き

レシピを提供してくれたお店 / 猫舌亭2



材料 2人分

- 菊芋: 300g
- ニンニク: 少々
- オリーブオイル: 大さじ1
- 塩: 少々
- コショウ: 少々
- 酢: 大さじ1
- ハーブ(好みで): 適量

作り方

- 1 菊芋をタワシなどでよく洗い、汚れた部分を切り落とした後、一口大に切る(皮が気になる場合はむく)
- 2 1を少しの間、酢を加えた水(分量外)につけた後、水分を切る
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、火にかけ、2をこんがり焼き目がつくまで焼く
- 4 3に薄切りにしたニンニクを入れざっと炒める
- 5 4のフライパンにふたをし、弱火で10分くらい火にかけ、菊芋の中心まで火を通す(途中で裏返す)

- 6 5の菊芋に串がスツと通ったら、塩、コショウで味を整え、ハーブを散らしたら完成

レシピのポイント

トマトやサニーレタスと盛り付けると、彩りがきれいです。

菊芋とは

ゴボウと同じキク科の植物で、ショウガのような見た目をしていますが、味にくせがなくシャキシャキとした食感が楽しめる野菜です。

血糖値の上昇を抑え、糖尿病の予防に効果的といわれている「イヌリン」という成分が豊富です。