

『京ラフラン』かんたん料理レシピ

京ラフランは、生でかじると大根、ゆでると甘みがあり、苦味やアクがないので調理方法は多彩です。茎（軸）の部分はアスパラガスのように食べ、葉のついた部分はおひたしや和え物にするなど、ひとつの野菜で2度楽しめます。

京ラフランの『スティックサラダ』

- ①熱湯に塩を一つまみ入れ、京ラフランをゆでて、しっかり水気を切る。
- ②マヨネーズやドレッシングを添えて完成！
※お好みによりニンジンやだいこんなどで彩る。



京ラフランの『マヨネーズ炒め』

フライパンにマヨネーズを入れて熱し、3cm幅くらいに切った京ラフランを加えて炒めたら完成！



京ラフランの『きのこ和え』

- ①熱湯に塩を一つまみ入れ、京ラフランをゆでて、しっかり水気を切る。
- ②①の京ラフランを3cm幅くらいに切る。
- ③焼いたしいたげや茹でたえのき茸等を加え、ポン酢で味つけしたら完成！



京ラフランの『からしマヨネーズ和え』

- ①熱湯に塩を一つまみ入れ、京ラフランをゆでて、しっかり水気を切る。
- ②①の京ラフランを3cm幅くらいに切る。
- ③マヨネーズとねりからしと醤油を合わせておく。
- ④京ラフランにツナと③を和えたら完成！（ツナのかわりにハムやチーズでも美味しい。）



京ラフランの『きのこバター炒め』

- ①京ラフランは、熱湯でゆがき3cm幅くらいに切る。
（ラップに包み、レンジで1分ほど加熱しても良い。）
- ②きのこ類は石づきを取り、小房にわける。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、みじん切りにしたニンニクを弱火で炒める。
- ④ニンニクの香りが出たら強火にして、しめじ、まいたけを炒め、最後に①の京ラフランを加え、塩・こしょうで味を調える。

