



## ふきの葉じゃこ炒め煮

ごはんがすすむ

難易度：★☆☆

カロリー 316kcal

季節 春レシピ

食材 魚野菜

効能 むくみストレス

体質 気虚 気滞 血虚 水毒

### 材料【作りやすい分量】

ふきの葉：100g

ちりめんじゃこ：20g

ごま油：大さじ1

いりごま：適量

<A>

酒・みりん：各大さじ2

しょうゆ：大さじ1.5

### 作り方

- 1 ふきの葉は1分ほど茹でて水にさらし、粗熱が取れたらすぐに粗く刻む。
- 2 ごま油でちりめんじゃこを炒め、香りがしたら1を加えて炒める。Aを入れて煮詰め、水分がなくなればできあがり。いりごまを混ぜる。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.