



ふきの煮浸し

春の気持ちをつくる

★★☆

カロリー	14kcal
季節	春レシピ
食材	魚 野菜
効能	むくみ のぼせ ストレス お肌のトラブル 便秘 不眠 アレルギー
体質	気滞 陰虚 水毒 陽実

材料【6人分】

ふき：1束 → スジを除いて、斜め薄切りにし、サッと水にさらす

しらすの釜揚げ：1パック

だし昆布：5cm角 → 水に30分浸けておく

水：200cc

粗塩：小さじ1/4弱

しょうゆ：小さじ1

ふきの葉茹でたもの：適量

すりおろし土ショウガ：適量

作り方

- 1 鍋にふきと水、昆布を加えてフタをし、5分ほど煮る。粗塩、しょうゆ、しらすを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、5分蒸らす。
- 2 盛り付けて、すりおろした土ショウガを添える。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.