

◆ふき味噌◆



《材料》

- ふきのとう……………10個
- 炒め油……………小さじ1
- 砂糖・みりん…各小さじ1
- 酒・みそ……………各大さじ1

①
ふきのとうは水で洗ひ、外側の黒くなった葉を取り除く。

②
沸騰したお湯に①を入れ、さっとゆでる。

③
水にさらして細かく切り、水分を絞る。

④
厚手の鍋に油を入れ、火にかけ④を炒め、調味料を加える。