

きやらぶき

*郷土料理として



副菜



材料: 4人分

ふき	500 g
醤油	100cc
A 酒	100cc
みりん	100cc

【1人分】 エネルギー: 131kcal
たんぱく質: 2.8 g 脂質: 0.0 g
炭水化物: 20.3 g ナトリウム: 1684mg



作り方

1. ふきは水洗い後、適当な長さに切り、一晩水にさらす。
2. 水をきった「2」を鍋に入れ、Aを入れ、沸騰したら弱火にし、味を整えながら煮詰める。