

## 夏野菜をおいしく食べましょう! … ふき編

香りがあって、歯ごたえのある春の野菜「ふき」。手早くできて、納得の一品になる煮物を紹介します。是非、試してみてください。

### 《ふきとしめじの煮物》



#### ◆材料(4人分)

ふき…1束  
しめじ…1パック  
油あげ…2枚  
ごま油…少々  
だし汁…200cc強  
砂糖・しょうゆ…お好みの量で

#### ◆作り方

- ① 塩でふきを板ずりし、さっとゆで、筋をむいて適当な大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、①としめじを入れて炒める。
- ③ ②に、だし汁と砂糖、しょうゆを入れ、油あげを適当な大きさに切って入れ、中火で7~8分煮含める。

#### …ひとことポイント…

◆ 筍やわらびを入れると、なお美味しくなります。

(提案者:みちくさ会会員 井上利子)