

わらびの卵とし

1

2

3

4

5

6

7

8

9

材料 4人分

わらび…………… 1束
 サラダ油…………… 小さじ2
 しょうゆ…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ1
 卵…………… 1個

作り方

- ① アク抜きしたわらびを水洗いして、3～4cm長さに切る。
- ② フライパンで2～3分炒め、しょうゆと砂糖で味をつけ、溶き卵でとじる。

山菜

ポイント



〔わらびのアク抜き法②〕

わらびをボウルに入れて灰をかけ、上からお湯を注ぎ、冷めるまで置く。