

旬のフキと話題のサバ缶
でコクと甘みのある味わ
いに

今月の食材



フキ



ふきとサバ味噌缶の炒め煮

【材料】(4人分)

フキ(茎のみ)	6本
サバ味噌缶詰	1缶
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

【作り方】

- 1 フキは塩(分量外)をまぶして、まな板の上でゴロゴロ転がし、板ずりする。
- 2 鍋にお湯を沸かし、塩のついたままの1を入れて弱火で5分程度ゆでる。水にさらして筋を取り除き、3~4cmに切っておく。
- 3 鍋に、フキと軽くほぐしたサバ味噌缶を汁ごとに入れて、炒める。
- 4 しょうゆ、酒を入れ、一煮立ちさせる。

●讀さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています