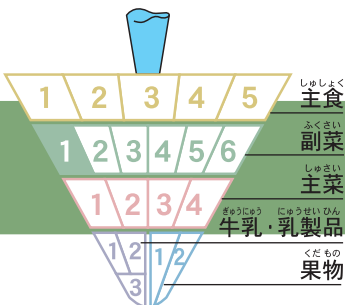


す ぞ わらびの酢みそ添え



ふくさい
副菜1つ
キロカロリー えんぶん
39kcal 塩分0.5g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ わらび 200g ☐ 湯 4カップ ぐらい
- ☐ 重曹 大さじ1 (または木灰 1/4カップ)
- 酢みそ ★
 - ☐ 白みそ 大さじ2
 - ☐ 砂糖 大さじ1
 - ☐ 酢 大さじ1
- ☐ かつおぶし 少々



器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 包丁 ☐ まな板
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 鍋 (大) *ステンレスかホーローのもの
- ☐ ゴムべら ☐ さいばし ☐ スプーン (大)
- ☐ ボウル (大・小) ☐ 計量カップ ☐ 計量スプーン (大)



食器

- ☐ 小鉢または小皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

めやす
15分

(わらびのアクをぬく 120分)

あら 洗って水にさらす10分

す 酢みそをつくる5分 できあがり

1 鍋に湯をわかし、わらびをいれて重曹をふりこみ、冷めるまでそのままおいておく

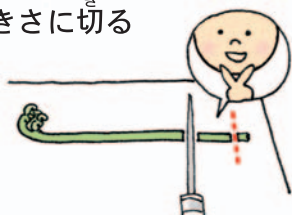


これで
アクがぬける

2 わらびを洗い、流水にしばらくさらす



ねもと 根元のかたい部分は切りおとし、食べやすい大きさに切る



3 酢みその材料★をボウルでまぜあわせる



わらびを器に盛り付け、酢みそを添え、かつおぶしをのせる。

