

ぜんまいのキツネ巻き含め煮



◆材料（4人分） 171kcal ※一人分あたり

ぜんまい（水で戻したもの）	200g	★合わせつゆ★	
にんじん	1/4本	和風だし	500g
いんげん	4本	みりん	50cc
油揚げ	6枚	醤油	50cc
		砂糖	大さじ1

◆作り方

- ①. ぜんまいは端を揃えて束ねる。にんじんは油揚げの幅に合わせて細長く切る。
- ②. 油揚げを開いて3枚重ね、①といんげんを巻き、爪楊枝でとめる。
- ③. 鍋に②と合わせつゆを入れて10分ほど煮たら、そのまま冷やして味を含ませる。
- ④. ③を輪切りにし、爪楊枝をとって器に盛る。

糸魚川産ぜんまい 購入場所

- ・農家キッチンひだまり Tel.025-568-2227
- ・JAひすい営農部 Tel.025-5526272

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>