

個別レシピ登録票

料理名	キャラぶき				
		<p>○材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フキ 2kg ・しょうゆ 2カップ ・砂糖 400g ・酒 1/2カップ ・だし汁 2カップ ・ゴマ、七味唐がらし 好みで 			
<p>○作り方</p> <p>(1) フキは皮つきのままよく洗い5cm長さに切り、たっぷりの水で茹でて、一晩水にさらす。</p> <p>(2) (1)の水を切って、しょうゆ、だし汁、酒と砂糖の半分を入れて弱火でコトコト煮る。</p> <p>(3) 煮汁が半分の頃、残りの砂糖を入れ、汁がなくなるまで煮つめる。</p> <p>*好みでゴマ、七味をふる。</p>					
<p>○ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・採りたてでアクの少ない柔らかなフキは、そのまま良いが、日が経ったものは、さっと茹で水にさらして皮をむく。 ・水あめをかけると、つやが良くなるし味にコクが出ておいしい。 					
○所要時間		分			
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
kcal	mg	mg	g	mg	