

## ふきの佃煮

### 材料(4人分)

- ・ふき……………200g
- ・干しいたけ……………2枚
- ・しょうが……………少々
- ・サラダオイル……………少々
- ・酒……………少々
- ・みりん……………少々
- ・白砂糖……………大さじ1/2
- ・しいたけの戻し汁……………50cc
- ・砂糖(ザラメ)……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・塩こんぶ……………少々
- ・大豆水煮……………10g
- ・クコの実……………少々



1.  
ふきを5ミリくらいに縦に裂き、  
3センチほどの長さに切る



2.  
事前に戻しておいたしいたけ、  
しょうがを千切りにする



3.  
鍋にサラダオイルを入れて熱し、  
しょうが、ふき、しいたけの順番に炒  
め、そこに、酒、みりん、白砂糖、しい  
たけの戻し汁を入れて中火で5分  
程度煮る



4.  
ふきが少しやわらかくなったら、  
砂糖(ザラメ)を入れ絡ませ、しょう  
ゆを入れて汁がなくなるまで5分程  
度炒め煮をする



5.  
火を止めて、塩こんぶ、大豆を混ぜ  
合わせ、器に盛り、クコの実をちらし  
て完成



### [応募者からのコメント]

保存食で年中食べることができる  
ふきに、たんぱく質、ミネラル、ビタミン  
が豊富な大豆やしいたけを加えてみ  
ました。