

ふきの炒め煮

栄養価(1人分)

エネルギー	44 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	2.5 g
炭水化物	5.2 g
食物繊維	1.3 g
塩分	0.7 g
カルシウム	41 mg



材料(4人分)

ふき	400g	
だし汁	150cc	
A	塩	2g 小さじ1/3
	淡口しょうゆ	2cc 小さじ2/3
	みりん	5cc
	砂糖	6g 小さじ2
油	10cc 大さじ1	

作り方

- ① ふきは鍋に入るくらいの長さに切り、1%の塩水を煮立てた中でゆでる。
- ② ゆだったら手早く水に取り冷やして皮をむき、3~4cmに切る。
- ③ 鍋に油を入れて、②のふきを入れて炒め、Aの調味料を入れる。強火で煮立てて、ふきを長いまま入れてさっと煮て取りだして手早く冷ます。
- ④ 煮汁も冷やして、③のふきを入れて味を含ませる。

ひとくち×モ

ふきは、しゃきしゃきとした歯ざわりがあり、そのほとんどが水分であり、カリウムがやや多い。香りと食感を楽しむ野菜である。下ごしらえと調理法については、ふきは調理する鍋の直径に合わせて切り、あくが強いので塩で板ずりしてから熱湯でゆで、冷水にさらしてからあえ物や煮物にする。色を生かして薄味で煮る場合(青煮)と、色を気にせずしょうゆ味をきかせて煮る場合がある。葉は塩ゆでにし、水に1日さらして苦味を抜き佃煮や辛煮にするとよい。

