



たらの芽のバター炒め

1. 洗ったたらの芽のハカマの部分を切り落とす
2. 塩をひとつまみ入れたお湯でさっとゆでる
3. ゆでたたらの芽は冷水に浸す

お湯はたっぷり用意しよう!



たらの芽のバター炒め

4. 熱したフライパンでバターを溶かしベーコンとたらの芽を炒める
5. 塩、こしょう、しょうゆで味をつけたら完成

バターかわりに
ごま油を使ってもおいしいよ!





こしあぶらのごま和え

1. 洗ったこしあぶらを塩をひとつまみ入れたお湯で2分程度ゆでる
2. ゆでたこしあぶらを冷水に浸す
3. ごま、砂糖、しょうゆで和えて完成

根元のハカマ部分を取り除くとおいしいよ!



こしあぶらのごま和え

1. 洗ったこしあぶらを塩をひとつまみ入れたお湯で2分程度ゆでる
2. ゆでたこしあぶらを冷水に浸す
3. ごま、砂糖、しょうゆで和えて完成

根元のハカマ部分を取り除くとおいしいよ!

