



### 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!

