

ふきと身欠きにしんの煮付け



材料(4~5人分)

ふき……………5~6本

身欠きにしん……5~6本

だし汁……………300cc(だし昆布15cm、煮干し3本)

A 酒……………大1

A みりん……………大1

A 白砂糖……………小2

A しょうゆ……………大1から2

1.

ふきは4~5センチくらいに切る。
身欠きにしんは沸騰したお湯に少し浸す。その後、きれいにこすって洗い、3センチ位の長さに切る



2.

昆布と煮干しでだし汁を作り、身欠きにしんとふきを入れ、10分位煮る



3.

2に調味料Aを入れ、弱火で20分位コトコト煮る

