



フキごはんおにぎり

材料 約4人前

ごはん	4膳
フキ(水煮)	70g
人参	20g
油揚げ	1/3枚
醤油	60cc
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3



作り方

- 【1】 材料を食べやすい大きさに刻む。
- 【2】 【1】を鍋で柔らかく煮る。
- 【3】 【2】が柔らかくなったら調味料を入れ味を調える。
- 【4】 ご飯に【3】を混ぜ、おにぎりにする。

山菜が出てくる時期だったので、おやつにフキおにぎりにしてみました。

フキを嫌がる子供もいなく、全部食べてきてくれましたよ！

フキの味付けは少し濃いめにしておくと、ご飯にも味がしみておいしくなります。