

からだにうれしい
レシピ

4

April

つくし ~horsetail~

健康ポイント ▶ 栄養価が高い春の山菜

- アンチエイジングが期待できるビタミンEがたっぷり！
- ローカロリーで腹持ちがよくダイエットに最適
- 葉酸やカロテンの含有量も野菜の中でトップクラス！

調理例

つくしの佃煮

材料 (2人分)

○つくし…ビニール袋半分ほど

A {

○みりん…大さじ2 ○調理酒…大さじ2

○砂糖…大さじ2 ○醤油…大さじ2

作り方

- 01 つくしの袴部分を丁寧にとり、全体を水で数回洗い、一晩水につけておく。
- 02 さっと湯がいて孢子を取り、水を切り、調味料(A)を入れ、中火で煮る。
- 03 沸いたら落とし蓋をして弱火で煮て、汁気がなくなったら火を止めて冷まして完成！



※ つくしには、少量ではありますが毒素が入っています。食べ過ぎに注意してください。