

## つけもの わらびの漬物



### 《材料》

- わらび（塩漬け） 20本
- にんじん 1/2本
- きゅうり 1/2本
- 大根 1/2本
- 生姜 お好みで
- めんつゆ 大さじ4



### 《作り方》

- (1) わらびは、茹でてから塩抜きをする。
- (2) わらびを3cm位の大きさに切る。にんじん、きゅうり・大根・生姜を千切りにする。
- (3) ボウルに材料を入れ、生姜とめんつゆを入れて良く混ぜたら、完成！

## にもの アザミの煮物



### 《材料》

- アザミ（塩漬け） 50g
  - 厚揚げ 30g
  - さつまあげ 30g
  - 糸こんにゃく 1/3パック
  - 薄口醤油 大さじ2
  - だし汁 300cc
  - 酒 大さじ1
  - みりん 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1
- } 煮汁



### 《作り方》

- (1) アザミ、厚揚げ、さつまあげを切る。糸こんにゃくは水でサッと洗う。
- (2) 鍋に油を入れ、切った材料と煮汁で煮つける。味がしみこんだら、完成！