



2020年4月20日

光合成のチカラ 山崎 眞

## キャラブキの美味しい作り方

---

1. フキは新鮮なものを600g。水洗いします。
2. まな板の上で板摺りします。
3. 塩ひとつまみ入れたお湯で2-3分煮ます。
4. フキの表面のスジを取ります。水に30分程度さらしてアク抜きします。
5. 5cmくらいの長さに切ります。
6. しっかり、水気を切ります。
7. 鍋に入れ砂糖140g、醤油100g、みりん70g、酒40g。
8. 煮汁がなくなるくらいまで煮詰めたら完成。



<https://cookpad.com/recipe/1838390>

以上