わらびのおひたし

わらび: ウラボシ科。若芽が巻いているやわらかい若い茎葉を食用にする。山菜として有名。

わらびの地下茎から採ったでん粉をわらび粉といい、それで作ったもちがわらびもちである。

必ず重曹でアク抜きしてから使用してください。栽培種にはアク抜きが不要のものも。

	レシピの対象人数
	4

材料	分量	
わらび	500	g
重曹大1	60	g
めんつゆ	50	g
水	100	g
削り節	20	g
		g
		g
		g

調理方法のサンプル

1. わらびをたらいに入れ重曹をふりかける
2. たっぷりの水を沸騰させてわらびの上から注ぎ、一晩おく
3. よく洗ったわらびを適当に切り、３倍に薄めためんつゆをかけて冷蔵庫で保存
4. 盛り付けてから削り節をちらす

栄養成分

一人前：１６８g

エネルギー：６０Kcal

食塩相当量：１．３g