



## 菜の花とタラのみぞれ煮

春を告げる食材“菜の花”のほろ苦さに、カブの優しい甘味をプラス。すりおろすことでふわっとした食感を楽しめます。

### 【材料】

菜の花	1束 (170g程度)
塩タラ	2切れ
カブ	1個
出し汁	200ml
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 2
醤油	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2

### 【作り方】

1. 菜の花は茹でて冷水にとったあと、しっかり水気を絞る。  
カブは皮をむいてすりおろす。
2. 鍋に出し汁、酒、みりん、醤油、砂糖を入れて火にかける。  
煮立ったらタラを加える。
3. タラに火が通ったら、菜の花とすりおろしたカブを入れて  
ひと煮立ちさせる。