

#いたキャンふくしま2022ごはん

No. 1

投稿者 @tmk\_mama\_1120 様

## ビーツの葉と茎の佃煮

---



### [材料]

ビーツの葉と茎  
ごま油（適量）  
白醤油（適量）  
砂糖（適量）  
生姜（適量）  
鰹節（適量）  
白ごま（適量）

### [作り方]

推しの県産食材はビーツ！

微塵切りしたビーツの葉と茎

胡麻油で炒めて白醤油、砂糖、チューブの生姜で味付け

汁気のあるうちに鰹節と白胡麻

汁気は鰹節に吸って貰います