

旬の山菜のせのせ丼

タラの芽やツクシ、カンゾウ、フキ、コゴミをカラッと揚げる。春の息吹を感じられる一品。

(ご飯 50 g で 138.1kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯 50~70 g

タラの芽・ツクシ・コゴミ・コシアブラ・各 1

モミジガサ・ホウバの葉・マタタビの葉

天ぷらの衣・サラダ油・天つゆ



【作り方】

下準備した山菜に天ぷらの衣をつけてカラッと揚げる。熱々のご飯に天ぷらをのせ天つゆをかける。好みに応じて一味唐辛子をかける。