

ふくちりのおいしい召し上がり方（二人前）

●材料

ふくあら100グラム、白菜1／8玉、えのき茸60グラム、
春菊60グラム、椎茸2個、しめじ1／2パック、
葛きり20グラム、もち2個、豆腐、水1リットル、だし昆布
白御飯1膳分、卵2個、青葱、塩少々

●作り方

- 一、鍋に水とだし昆布を入れ、30分おいてから火にかける。
- 二、沸騰直前にだし昆布を鍋から出し、ふくあらを入れる。
- 三、野菜は火の通りにくいものから入れていき、
最後にもちを入れて蓋をする。
- 四、沸騰したら蓋を取り、あくを取る。
中火で3〜5分後、お召し上がりください。

（ふく雑炊の作り方）

ふくちりのだしから具を取り除く。
鍋を火にかけ、塩で味付けをする。
白御飯をざるで洗ってぬめりを取り、鍋に入れる。
沸騰したら鍋の外側から卵を回し入れる。
葱を入れ、火を止める。
味が薄い時などはお好みでポン酢を入れて
お召し上がりください