

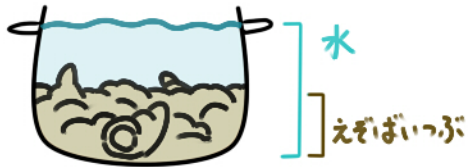
バター焼き

材料

- | | |
|---------|-------|
| ○えぞばいつぶ | ○バター |
| ○水 | ○サラダ油 |



◆水でつぶをよく洗う。



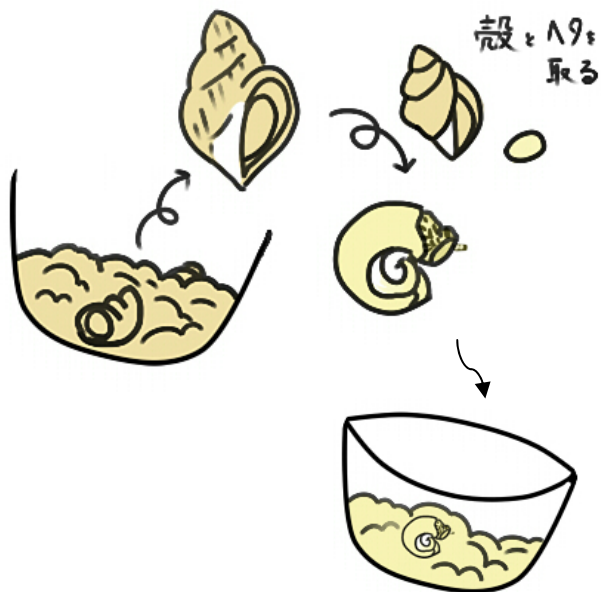
◆鍋につぶを入れ、水を入れてゆでる。

◇この時よくあくをとること。



◆沸騰してから5~10分煮る。

◆火を止めて冷まし、つぶを殻から取る。





◆フライパンにサラダ油をひく。

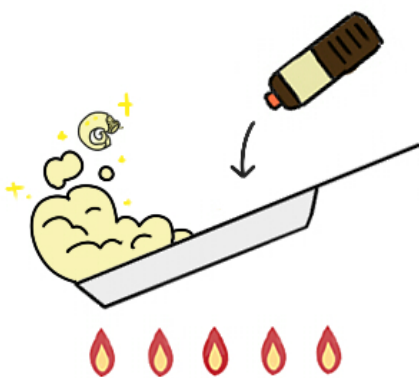
バター



◆つぶを入れて2~3分炒める。

◆バターをからめる。

しょうゆ



◆醤油で味付けする。

◇少し焦げ目が付くぐらいが美味しい。

◇できあがり♪

■作成者

広尾漁業協同組合

大樹漁業協同組合

大津漁業協同組合

エゾバイツブ漁業部会