

灯台つぶ

★灯台つぶの美味しい食べ方★

- ◎鍋に適量の水を入れ沸騰したら灯台つぶを鍋に入れます。
 - ◎一旦沸騰が落ち着きますが、その後再沸騰してから4分程で出来上がりです。
 - ◎出来上がり後、フォーク等で殻から身はずし、お好みでマヨネーズ等をつけて食べると美味しく頂けます。
- ※塩は入れなくても大丈夫です。

ワンポイント!

★カレーライスやおでんの具材にも最適!

★ボイル後の保存は殻から身はずし、適量に分けて冷凍保存!



調理方法を選ばない万能な一品!!