

## 食べてみんなかなあ 郡上の味（へぼ飯）



### へぼ飯(4人分)

米	3合
へぼ(蜂の子)	110g
はちみつ(砂糖)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	大さじ1/2

1. お米を洗って30分程置いてから炊きます。
2. へぼをフライパンでやさしくから炒ります。一旦へぼを取り出します。
3. フライパンにはちみつ、または砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れてまぜあわせませす。
4. ひと煮たちしたら、へぼを入れてサッと絡めます。
5. 炊き上がったごはんには先ほどのへぼを入れてさっくり混ぜ合わせませす。

### ★ワンポイント

- ・ビン詰めや缶詰の蜂の子を使うと簡単に作ることができます。