



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



たけのこの
食感と旨みを
シンプルに
楽しめます！



たけのこの水煮を満喫してみよう！
たけのこのおかか煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
57kcal	1.3g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たけのこの水煮……………200g
かつお節(2.5g入)……………1袋
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
水……………200ml

■作り方

- ①たけのこは、穂先を4cmの長さのくし形に、残りは1cm厚の半月切りにする
- ②鍋に材料を全部入れて火にかけ、煮立ったら弱めの中火にして落とし蓋をし、煮汁がほとんど無くなるまで10分程度煮る

cooking memo