



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.



コトコ煮込んだ
たけのこを
上皿に
味わえます！



たけのこの水煮を満喫してみよう！

若竹煮



一人あたりのエネルギー 30kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約20分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たけのこの水煮……………200g
白だし……………50ml
水……………300ml
生わかめ……………30g

■作り方

- ①たけのこの穂先はくし切りに、根元はいちょう切りにする
- ②鍋に①、白だし、水を入れて強火にかけ、煮立ったら中火にし、落とし蓋をしてさらに15分程度煮る
- ③生わかめを入れて1分程度煮る

cooking memo