



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.



柔らかいだけ  
じゃない！  
水蒸気だつて  
焼けば香ばしい  
味わいにな  
るんです



## たけのこの水煮を満喫してみよう！ たけのこのガリバタステーキ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
187kcal	1.0g	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  
薄力粉……………大さじ1  
にんにく……………1片  
しょうゆ……………小さじ2  
バター……………10g  
サラダ油……………大さじ2  
パセリ……………適量

### ■作り方

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る
- ②にんにくはみじん切りにする
- ③パセリはみじん切りにする
- ④①に薄力粉をまぶす
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、②を香りが出るまで焼いたら④を入れ、焼き色がつくまで焼く
- ⑥⑤のフライパンの余分な油を拭き取り、バターを入れて全体に絡めたら、しょうゆを加えてさらに絡める
- ⑦⑥を器に盛り、③を散らす

cooking memo