



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.

Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

淡白な味わいの
水煮には
オイスターソース
がよく合います

たけのこの水煮を満喫してみよう! たけのこと椎茸のオイスターソース煮



一人あたりのエネルギー 103kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たけのこ水煮.....200g
椎茸.....6個
にんじん.....50g
だし汁.....100ml
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ1
A オイスターソース.....大さじ1/2
サラダ油.....大さじ1/2

■作り方

- ① たけのこはひと口大の乱切りに、にんじんは皮を剥いて乱切りに、椎茸は軸を取り、半分のそぎ切りにする
- ② Aの材料は混ぜ合わせておく
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を中火でさっと炒め、油がまわったら②を加え、沸騰したら弱めの中火で約15分程度汁気が無くなるまで煮る

cooking memo