



2020年11月

若竹煮（材料: 2人分）【CAND キッチン No.18】



～材料～

たけのこ（水煮）	: 110 g
わかめ（生）	: 40 g
水	: 200 cc
A かつおだし	: 5 g
A 酒	: 大さじ 1
A 砂糖	: 小さじ 2
A だし醤油	: 小さじ 2

～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 37 kcal
たんぱく質	: 2.4 g
脂質	: 0.2 g
炭水化物	: 7.2 g
食塩相当量	: 1.1 g

～手順～

1. たけのこは 2mm の厚みのくし切りにしておく。
2. 鍋に水とたけのこを加え、火にかける。
3. 沸騰したら、A を加え味が染みるまで、10 分程度煮る。
4. 3 にわかめを加え、2 分程度煮る。
5. 最後に盛りつけて完成!!