

春の味覚!

たけのこの土佐煮

かつお節と筍で風味豊かに。



筍はカリウムが多い食品ですが、2人で100gなら安心!!
リンも野菜の中では多いですがこの量なら安心です。

材料

【2人分】

たけのこ水煮……………100g
カットわかめ……………0.5g
 { だしわり醤油…小さじ2(10ml)
★ { みりん……………小さじ2(10ml)
 { かつお節……………少々
木の芽……………2枚



栄養価(1人分)

エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0.5g
カリウム	42mg
リン	22mg

作り方

- (1) たけのこはくし切りにし、ゆでこぼす。
- (2) カットわかめは水に戻す。
- (3) 鍋にたけのこと★の調味料を入れ、材料が浸るまで水を入れ、中火で煮る。
- (4) たけのこに味が染みたら火を止め、ワカメを入れてさっと煮る。
- (5) 器に盛り、木の芽を飾って完成です。