

クリエイト
栄養士考案!

おいしい嬉しい 簡単レシピ

あと1品に♪



たけのこの土佐煮

《材料（2人分）》

たけのこの水煮	1本
★しょうゆ	大さじ1.5
★砂糖	大さじ1
★みりん	大さじ1
★顆粒だし	小さじ1
かつお節	1袋（3g程度）

栄養成分（1人分）

エネルギー：77kcal
たんぱく質：4.9g
脂質：0.2g
炭水化物：13.7g
食塩相当量：1.9g

《作り方》

- ①たけのこの水煮を洗い、お好みの大きさに切る。
- ②小さめの鍋にたけのこと★の調味料を入れ、たけのこがひたひたになるくらいの水を入れ、火にかける。
- ③水気がなくなるまで煮たら、かつお節を入れ、少しからめたら出来上がり！



**生のたけのこを使う場合は、中心部や根本の部分を使ってもOK！
やわらかい穂先は、汁物や和え物など、部位によって使い分けられます。**