



クリエイト  
栄養士考案！

# 簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



1年中美味しい  
たけのこ水煮を使用♪

## たけのこの煮物



《材料》(1人分)	
たけのこの水煮	90g
☆水	100g
☆みりん	小さじ1
☆かつお節	5g
しょうゆ	小さじ1

栄養成分 (1人分)

エネルギー：54kcal  
たんぱく質：6.4g  
脂質：0.3g  
炭水化物：7.1g  
食物繊維：2.1g  
食塩相当量：0.9g

《作り方》

- ①たけのこの水煮をざるにあけ、4等分に切る。
- ②鍋に☆の材料と①のたけのこをいれ、10分煮詰める。
- ③器に盛って食べる直前にしょうゆをかけて完成！



かつお節の出汁がきいて簡単なのに美味しいたけのこの煮物です！  
切って煮るだけなので、とっても簡単♪