

たけのこの鳴門煮

エネルギー : 174kcal (1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)

ゆでたけのこ(中)	1本
とりもも肉	1枚
にんじん(小)	1本
カットわかめ	大さじ2
A だし	カップ2・1/2
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 塩	小さじ1/2
きぬさや	8~10枚
木の芽	8枚

* 作り方 *

- (1) たけのこは食べやすい大きさに切る。
- (2) とりもも肉は3cm角に、にんじんは1cm幅の輪切りにし桜の花型でぬく。
- (3) なべにAを入れ(1)のたけのこを約20分煮る。
- (4) (3)に(2)のとりもも肉とにんじんを加えて約10分煮て、水でもどしたわかめを加えてすぐ火を止める。器に盛り、茹でたきぬさやと木の芽をあしらう。

(1)



(2)



(3)



(4)

