副食

若竹煮

［1人分］ エネルギー：21kcal　塩分：1g

材料［4人分］

- たけのこ：160g
- 乾燥わかめ：20g
- だし汁：1と1/2カップ
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ1

作り方

1
乾燥わかめは、たっぷりの水で戻し2cmくらいの長さに切ります。

2
たけのこは湯通しし、5mmくらいの厚さで縦方向に切ります。

3
鍋にだし汁と調味料、"2"を入れて火にかけます。沸騰したら"1"を加えて、汁が少し残る程度に煮詰めます。