

副食

味噌仕立ての若竹煮

[1人分] エネルギー：102kcal 塩分：2.4g



材料 [4人分]

- たけのこ：600g
- カットわかめ：5g

【A】

- だし汁：3カップ
- 砂糖：大さじ1
- 酒：大さじ3
- 味噌：60g

作り方

1

たけのこは湯通しをして、一口大に切ります。わかめは3~5分水につけて戻し、水気を切ります。

2

鍋にたけのこと【A】を入れ、落とし蓋をして弱火でゆっくり煮ます。

3

煮汁が少なくなったら、わかめを入れて火を止めます。