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。