

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。