

筍とあらめの煮物



【作り方】

- ①たけのこ、にんじんをいちょう切りに切る。
絹さやはゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ②あらめを水でもどし、水洗いをする。水を切っておく。
- ③焼き竹輪は、5mm程度の輪切りに切る。
- ④鍋に油を入れて豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら
にんじん、あらめ、たけのこの順に加え、炒める。
- ⑤和風だしの素、砂糖、酒、醤油の順に加えて煮る。
※必要に応じて、水を加えしっかりと煮含める。
- ⑥最後に味を見て整える。
盛りつけの際に、絹さやを添える。

材料	分量(4人分)
たけのこ(ゆで)	100g
焼き竹輪	50g
豚肉(こま切り)	35g
にんじん	35g
絹さや	15g
あらめ(カット)	5g
砂糖	4.5g
醤油	6.5g
酒	2.5g
和風だしの素	2.5g
炒め油	2g



エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.3g

(一人分)

おすすめポイント♪

春が旬の、筍とあらめを使ったメニューです。絹さやの緑が煮物に彩りを添え、見た目にも春らしい料理です。是非ご家庭でも作ってみてください。