



たけのこの土佐煮



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】
エネルギー：34kcal
たんぱく質：2.2g
脂 質：0.1g
炭水化物：5.7g
食塩相当量：0.5g

【材料（2人分）】

たけのこ（ゆで）	80g
A	
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ2（12g）
みりん	小さじ2（12g）
水	小さじ2（10g）
かつお節	1パック（1.5g）

【下準備】

○たけのこ・・・食べやすい大きさの薄切り

【作り方】

- ① たけのこと A を鍋に入れ、弱火で煮る。
- ② 汁気が無くなったら、かつお節を加え混ぜる。
- ③ 器に盛り、好みに彩りに木の芽を添える。

●たけのこの茹で方（米ぬかが無い場合）

- ① たけのこは皮をむき、半分又は4分の1に切る。
- ② 大きい鍋に入れ、たっぷりの米のとぎ汁を加える。
- ③ 中火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、40分～1時間煮る。（根元に菜箸が刺されればOK）
- ④ そのまま冷ます。

たけのこは、収穫して時間がたつとえぐみが増すので、早めに茹でるようにしましょう。

たけのこのアクの成分であるシュウ酸は、カルシウムなどの栄養素の吸収の妨げになるので、しっかりアク抜きをしましょう。

密閉容器にたけのこが浸かる程度の水と一緒に入れ、毎日水を替えることで、冷蔵庫で1週間保存できます。先端の姫皮はやわらかいので、吸い物や酢の物がおすすです。