

若竹汁

汁物

7kcal / 脂質0.0g / 塩分0.7g



ワンポイント

わかめとたけのこ、どちらも春が旬の食材です。

木の芽の香りも加わると春らしい料理になります。



材料(4人分)

- ・ たけのこ水煮 80g
- ・ 塩わかめ 12g
- ・ 木の芽 少々

〈だし〉

- ・ こんぶ 5cm角
- ・ かつお節 10g
- ・ 水 520ml

- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ1/2
- ・ しょうゆ(うすくち) 小さじ2
- ・ 塩 少々

作り方

- ① たけのこは短冊切りにする。塩わかめはよく洗い、水気をきり、3cm角切りにする。
- ② 木の芽はたたいて香りを出す。
- ③ だしをとり、たけのこを入れ、煮る。
- ④ しょうゆで調味し、わかめを加えて煮る。
- ⑤ 塩で味をととのえる。
- ⑥ 器に盛り、木の芽を飾る。