

たけのこの煮もの



分量（4人分）

たけのこ（水煮） 1袋（200g程度）

だし 150ml

しょうゆ 大さじ1（18g）

みりん 大さじ1（18g）

かつお節 2パック（5g程度）



作り方

- ① たけのこは食べやすい大きさに切る
- ② だしとたけのこを鍋に入れ、火にかける
- ③ 10分ほど煮たら、しょうゆ、みりん、かつお節を入れる
- ④ 味がしみるよう、弱火で10分ほど煮込む

エネルギー 30kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 0.1g
食物繊維 1.2g
塩分 0.7g
(1人分)