



## ハッピーレシピ辞典

春  
はる

「生活良好誌 2007年4月号より」

## 若竹煮・・・味わい歳時記



- 1 タケノコは穂先と根元に切り分け、穂先はくし形に切り、根元は1cm幅の輪切りまたは、大きければ半月切りにする。
- 2 ワカメは水で洗い、食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に煮汁の調味料を合わせ、タケノコを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして約20分煮る。
- 4 タケノコに充分味が含んだら、2を加えて3～5分煮る。
- 5 タケノコとワカメを器に盛り、煮汁も適量入れて、木の芽を天盛りにする。

## 材料(4人分)

タケノコ (水煮)	小2本 (400g)
生ワカメ	100g
▼煮汁▼	
だし汁	2と1/2カップ
酒・みりん	各大さじ2
うす口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
木の芽	少量