

## 春の野菜 たけのこ

竹冠むりに旬と書いて「筍(たけのこ)」です。

筍は春の代名詞ともいうべき野菜に匹敵するのではないのでしょうか。

淡白な味に独特の旨みを持ち、

主役の食材としても、脇役の食材として利用できます。

・焼き筍の木の芽添え 75kcal/人



### 【材料／4人分】

筍(先端から中央部分)

:300g(中1/2)

ごま油:大1

かつお節:5g

木の芽:適量

### ◆調味料◆

しょうゆ:大1／酒:大1

みりん:大1

### 【作り方】

①筍は先端の部分を縦4等分にして、さらに3~4cmに切る。調味料は合わせておく。

②フライパンにごま油をしき、筍を軽く焦げ目がつくまで焼く。

③②に調味料を合わせ混ぜ、最後にかつお節も加え混ぜる。

④③を器に盛り、手の平でたたいて香りが出た木の芽を飾る。