


<b>献立名</b>	たけのこ、にんじん、わらびの旨味	
	<p style="text-align: center;"><b>調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たけのこは旬のものを利用する。</li> <li>・わらびは下茹でてアク出しをする。</li> <li>・しょうゆは薄口しょうゆを使用する。</li> <li>・材料は大きめに切る。</li> </ul>	
<b>ひとことアドバイス</b>	<p>香り、食感、彩りから春を感じられる献立です。たけのこ、わらびは旬の材料を使いたいです。水煮の材料ではのおいしさを味わうことができません。</p>	

材料名	(4人分分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たけのこ</li> <li>・わらび</li> <li>・にんじん</li> <li>・薄口しょうゆ</li> <li>・砂糖</li> <li>・清酒</li> <li>・和風だし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g</li> <li>40g</li> <li>30g</li> <li>8g</li> <li>5g</li> <li>3g</li> <li>1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たけのこは厚めの短冊切りにする。</li> <li>・アク抜きしたわらびを4センチ幅に切る。</li> <li>・にんじんは1センチのいちょう切りにする。</li> <li>・たけのこがかぶるくらいの水に調味料を加えて、たけのこ・にんじんを煮る。</li> <li>・下茹でしたわらびを加える。</li> <li>・わらびにも味付けながら煮含める。</li> <li>・汁気を残しながら火を止める。</li> </ul>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g
85	6、7	0、3	42	1、1	483	0、11	0、66	21	6、5	1、3