淡竹の煮物

＊郷土料理として

春

副菜

材料：4人分

- 淡竹 ……350ｇ
- 干ししいたけ ……4枚
- にんじん ……60ｇ
- ぜんまい ……50ｇ
- a
  - だし汁……カップ2
  - 酒 ……大さじ2
  - 塩 ……小さじ1/2
  - しょう油 ……小さじ1
  - みりん……大さじ4

【1人分】 エネルギー：96kcal
たんぱく質：5.2ｇ　脂質：0.5ｇ
炭水化物：16.1ｇ　ナトリウム：423mg

作り方

前日の準備

・干ししいたけは水で戻しておく。
・ぜんまいの下処理は重曹を入れた熱湯をかけ、浸して一晩落し蓋をして水にさらしておく。

1. 淡竹、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。干ししいたけは4つ割にする。
2. 鍋に淡竹、干ししいたけ、にんじん、ぜんまいを入れ、ａの調味料を加えて煮る。

☆淡竹は「はちく」と読みます。