

たけのこの金平



副菜



材料：4人分

たけのこ(細切り)

……500~600 g (水煮)

砂糖	……大さじ1
酒	……大さじ1
みりん	……大さじ1
A	
だしつゆ(天つゆ)	大さじ3~4
醤油	……小さじ1
味噌	……大さじ1
サラダ油	……大さじ1
ごま油	……小さじ1
いりごま	……適量
一味唐辛子	……少々(好みで)

【1人分】 エネルギー：73kcal
たんぱく質：3.2 g 脂質：3.9 g
炭水化物：6.7 g ナトリウム：197mg



作り方

1. 熱したフライパンにサラダ油、ごま油をいれ、タケノコを入れて強火でよく炒める。
2. Aの調味料を順番にいれてよく混ぜ、強火のまま炒める。
3. 水分がなくなるまで炒めたらいりごまとお好みで一味唐辛子を入れてよく炒めて出来上がり。