



タケノコとキクラゲの 甘酢煮

ちょっと一言!

暑くて食欲のない時でも甘酢でサッパリと食べられる、夏にぴったりの一品です。

材料(4人分)

ゆでタケノコ	300g	
乾燥キクラゲ	5g	
にんじん	1/4本	
すりごま	少々	
A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	だし汁	1/4カップ
	塩	小さじ1/2

作り方

- ① キクラゲをぬるま湯に浸してもどし、千切りにする。
- ② タケノコを薄切りに、にんじんを薄い短冊切りにする。
- ③ Aの調味料を鍋で煮立たせ、①と②を入れ5分程度煮る。
- ④ 味がしみたら、器に盛り、すりごまをふりかける。

レシピを作った団体・人
美祢あさぎり会