

〈たけのこ〉

『タケノコステーキ』

☆旬のタケノコの味と風味を生かしたお手軽な料理です。☆

《エネルギー量（1人分） 89kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ゆでタケノコ	/	200g	・塩	/	2g
・バター	/	6g	・ブラックペッパー	/	少々
・にんにく	/	3g	・サラダ菜	/	2枚
・パセリ	/	3g	・ミニトマト	/	2個
				/	

◎作り方

- ① タケノコは一口大より大きめに切る。にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを入れてにんにくを炒め、香りが立ってきたらタケノコを入れて炒める。
- ③ パセリ、塩、ブラックペッパーで調味して盛り付け、サラダ菜、ミニトマトを添える。

