

〈タケノコ〉

『タケノコとひき肉の春雨炒め』

☆ご飯がすすむお惣菜です。☆

《エネルギー量（1人分） 301kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ タケノコ	/	200g
・ 豚ひき肉	/	150g
・ 干し椎茸	/	2枚
・ 春雨	/	20g
・ 長ネギ	/	10g
・ しょうが	/	10g
・ 絹さや	/	8g

・ ごま油	/	小さじ2
・ 固形スープの素	/	1/2個
・ 水	/	100cc
・ A 酒	/	大さじ2
・ しょうゆ	/	大さじ1
・ 塩・こしょう	/	少々

◎作り方

- ① タケノコは食べやすい大きさの薄切りにする。干し椎茸は戻して薄切りにし、長ネギとしょうがはみじん切りにする。
- ② 春雨は熱湯をかけて戻し、食べやすい長さに切っておく。絹さやはすじを取り、サッと塩ゆでしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、長ネギとしょうが、豚ひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- ④ ③にタケノコと干し椎茸、春雨も入れて炒め合わせ、Aを加えて調味する。
- ⑤ 水分がなくなるまで炒めたら完成。器に盛りつけ、絹さやを飾る。

