

# 若竹煮をつくらう

(材料)

ワカメ 200g

タケノコ 400g

厚あげ 300g

酒 大さじ

みりん 大さじ

しょうゆ 大さじ

塩 小さじ

砂糖 大さじ

ダシ 250 mL

下処理済

適当

だいたい  
適当なです。

(手順)

① 材料を切る。

(食べやすい大きさに!)

② A に切ったタケノコを入れて煮る。

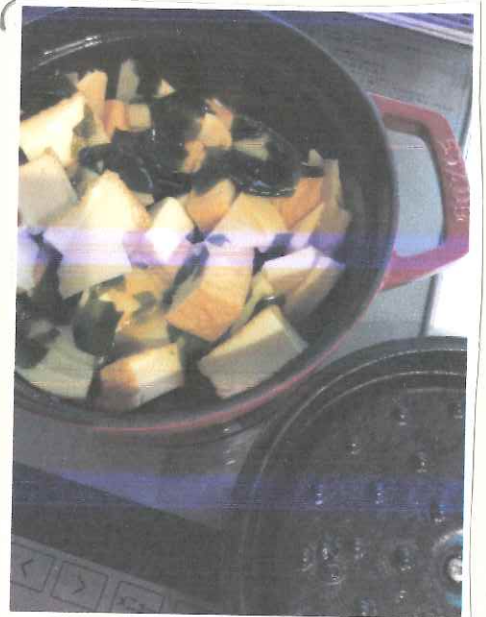
③ 一煮立ちしたら、厚あげも入れる。

フタをしめて、保温

④ ワカメを加えて、もう一度煮る。

⑤ 火を止め、フタをして、保温。

でき上がり!!



2つの食感が  
楽しめてよかった!

大せいこう

ふり返し

子どもに感想を聞くと、「おいしい!」と言ってくれてよかった。旬の食べ物は栄養もたくさんだというし、他の旬の食べ物について調べて、お料理してみたいと思った。