


## 個別レシピ登録票

料理名		ウドと筍の粕煮			
写真 電子データがあれば提供願います。		材料			
		独活 150g			
		孟宗竹 150g			
		酒粕 50g			
		砂糖大さじ 2 / 3			
		味噌大さじ 2 / 3			
		だし汁 450cc			
		しょう油少々			
作り方					
<p>筍は前の日にこぬかか、米のとぎ汁でゆで、あくをとって置く。</p> <p>の筍を 3cm 位の乱切りにする。</p> <p>独活は 3cm の輪きりに切る。</p> <p>と をだし汁の中で煮る。やわらかくなってきたら、酒粕を入れよく絡める。</p> <p>が絡まったら、しょう油で味を整える。</p>					
ポイント					
粕煮に相性のいいウド、筍。春の旬の香りと味わいを。					
所要時間					
		分			
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
kcal	mg	mg	g	g	