

4月のレシピ

【副菜】野菜115g

【1人分栄養価】 エネルギー53kcal  
たんぱく質1.4g 食塩相当量 0.7g

## たけのこと春雨のカレー煮



### 材料【4人分】

たけのこと 水煮	400g (1/2本)	ガラスープ の素	小さじ1 (2.5g)
にんじん	60g (1/3本)	しょうゆ	小さじ2 (12g)
春雨	30g	カレー粉	小さじ1.5 (3g)
水	300ml		

### 【作り方】

- ①たけのこと（水煮）は食べやすい大きさに切り、湯通しする。にんじんは千切りにする。



- ②春雨は水(分量外)に5分程浸し、ざるにあげる。長い場合は折って漬けたり、半分ずつ漬けたりする。



- ③鍋に水を入れ、人参を5～10分程度煮る。残りの食材と調味料を入れ、汁気が無くなるまで弱火で煮る。



旬のたけのこと。生のものを使う場合は、皮ごと米のとぎ汁を使って茹で、冷めてから皮を剥いて、水で洗ってから使います。