



※写真はイメージです。

季節感たっぷりの煮物

## たけのことうすいえんどうと鯛の煮物

### 材 料 (2人分)

たけのこ(皮つき)	1本(約100g)	
うすいえんどう	100g	
鯛(切身)	2切	
A	キッコーマン 濃だし本つゆ (濃縮つゆ)	45ml
	水	250ml
木の芽	4枚	

### 作り方

1. 鯛(切身)は熱湯に通して洗っておく。たけのこは皮を2~3枚むき、穂先を斜めに切り落としたあと、穂先から縦に1/3くらいの深さの切れ目を入れる。ぬかと赤とうがらし(分量外)を入れたたっぷりの水(分量外)でたけのこをゆで、たけのこに竹串がずっと通ったら火を止めてそのまま冷ます。完全に冷めたら硬い皮をむく。
2. うすいえんどうはさやから出して、電子レンジ(600W)で1分加熱する。木の芽は洗っておく。
3. 鍋に1の鯛とAを入れて、中火で火を通す。
4. 1のたけのこは縦4等分に切り、3の鍋に入れて味を含ませる。
5. 4を10分程度火にかけて味が含めば、2のうすいえんどうを入れて1分程度加熱し、火を止める。
6. 出来上がったたけのこ鯛を盛りつけ、うすいえんどうをちらし、木の芽をのせる。