



## たけのこのレンジおかか煮

**L** 調理時間の目安 **3分**

電子レンジで簡単に本格和風煮物を。  
かつお風味がたけのこによく合います。



### 材料 [1人分]

たけのこの水煮 ..... 100g

かつおぶし ..... 2g

めんつゆ(ストレートタイプ) ..... 大さじ2

しょうゆ ..... 小さじ1

砂糖 ..... ひとつまみ



### 作り方

- 1 たけのこは食べやすい大きさに切っておく。
- 2 耐熱ボウルにかつおぶし以外の材料を入れて、ふわっとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- 3 かつおぶしを加えてラップをせずに1分加熱し、軽く混ぜて出来上がり。



「めざましごはん」は、朝「ごはん」の習慣化を推進するキャンペーン!  
朝9時まで朝食を摂ることで、気持ち良くシャキッと1日をスタートさせましょう!