



<材料> たけのこ 1本分

たけのこ（下茹でしたもの）中 1本

A

酒 小さじ 1/2

しょうゆ 小さじ 2

みりん 小さじ 1

かつおだし 適量

小麦粉 適量

片栗粉 適量

揚げ油 適量

☆ご家庭でたけのこの煮物が余ってしまった時に、から揚げにすると下味も入っているので、とても簡単にできますよ。

（作り方）

- ① たけのこは、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①とかつおだし、Aを入れて煮る。
- ③ ②をざるにあげ、水気を切る。
- ④ ボウルに片栗粉と小麦粉を同量ずつ入れ混ぜる。
- ⑤ ③に④をつけ、油で揚げる。

たけのこの下処理

（たけのこ 2～3本と米ぬか 1カップを用意しましょう）

- ① 深さのある鍋にたけのこ、米ぬかを入れ、中火～強火にかける。
- ② 沸騰したら、弱火にし、1時間程度茹でる。
- ③ ②のたけのこを、茹で汁ごと冷ます。
- ④ たけのこが冷めたら、タッパーなどの保存容器に水を入れ、たけのこが完全に浸るようにし、冷蔵庫で保存する。
（1週間を目安に使い切りましょう）