



たけのことわかめのしゃぶしゃぶ（3～4人分）

材 料

ゆでたけのこ・・・中1本

生わかめ・・・200g

鯛のアラ・・・200g（軽く塩をして焼いておく）

昆布だし・・・1リットル

塩・・・小さじ1/4

薄口しょうゆ・・・小さじ1/4

木の芽・・・・・・20枚

つくりかた

- ・ ゆでたけのこは大きいところは縦半分に切って横にして5mm幅の薄切りにする。
- ・ 先のほうも5mm幅のくし形に切る。
- ・ 生わかめは固いところを取り除き、5cm幅に切る。
- ・ 土鍋に昆布だしと焼いた鯛のアラを入れ、中火で加熱する。
- ・ 煮立ってきたら弱火にし、あくを取りながら30分ほど煮たのち、鯛のアラを取り出す。
- ・ 塩とうすくちしょうゆで味付けをし、たけのこを加えてひと煮立ちさせ、わかめを加えたらすぐにとりわける。上に木の芽を散らして、できあがり。

