

たけのこの手作りメンマ

ちょっと一言！

そのまま食べてご飯のおかずにも。また、ラーメンやその他の料理にトッピングにもなります。

たけのこを薄切りにするのがコツです。

- 1 たけのこは薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、1を入れ中火で全体にごま油がなじむように炒める。
- 3 2にAの調味料を加え弱火にして、焦がさないように混ぜながら水分をとばす。
- 4 3の水分がなくなったらお好みでこしょうを加える。

レシピを作った団体・人

山口県林業研究グループ連絡協議会女性部会
(阿東女性林業研究会) [山口市]



材料名	量
ゆでたけのこ	200g
ごま油	大さじ1
顆粒鶏がらスープ	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
こしょう	適量