

Toushitsuoff-style たけのこキムチ

 サイズ	大鉢1皿(6人分)
 カロリー/糖質量	45kcal/6.5gラカントを含まない糖質量(1.6g)
 レシピ制作	糖質オフスタイル協会/吉野実峰

材料

・ たけのこ(水煮)	300g
・ 水	200ml
和風顆粒だし	小1/2
昆布だし(顆粒)	少々
A ラカントシロップ	小1
しょうゆ	大1
糖質ゼロ酒	大1
・ キムチの素	大1・1/2
・ ごま油	大1
・ 細ネギ	適量



準備

- ・ Aを合わせておく。

作り方

1. たけのこは薄くスライスする。
2. 鍋に①と水とAを入れ、中火で加熱し沸騰したら弱火で15分煮る。
3. ②の煮汁をざるで漉し、たけのこをボウルに移しキムチの素とごま油を加えて混ぜる。
4. ③を器に盛り、細ねぎの小口切りを添える。