

たけのこの木の芽焼き

**調理時間**

20分

カロリー

72kcal

材料

(2人分)

茹でた新たけのこ

200 g

(A)

醤油

大さじ1

みりん

大さじ1

木の芽

8枚

(B)

花かつお

1/2カップ

木の芽

12枚

七味唐辛子

少々

作り方

- 1 たけのこは一口大に切り、(A)と刻んだ木の芽（8枚）をまぶす。
- 2 ココットに(1)を並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココット」を選択し、タイマーを8分に設定して点火する。
- 4 ボウルにたけのこを取り出し、Bを入れて和える。
- 5 好みで七味唐辛子をかける。