

ねぎ

# タケノコと野菜の重ね焼



材料(2人分)  
1食当たり約114kcal

□材料(4個分)

- ゆでタケノコ(小さめ) ..... 1本
- ナガイモ ..... 6~7cm
- 長ネギ ..... 1本
- シイタケ ..... 4個
- 溶けるチーズ ..... 15g
- アンチョビ ..... 1片
- ごま油 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- みりん ..... 小さじ1
- 水 ..... 大さじ1
- ピンクペッパー ..... 適量

□■□■ 作り方 □■□■

- ① タケノコの根に近い側は1.5cm厚さに4枚切り、残りは食べやすい大きさに切る。ナガイモは皮をむき1.5cm厚さに4枚切る。長ネギはナガイモと同じ長さに8本切る。シイタケは石突きを取る。
- ② フライパンを温めごま油を熱し、まずタケノコ、ネギ、シイタケの両面を焼き、火が通ったらナガイモも加えてさっと焼く。
- ③ タケノコの上にナガイモ、ネギ2本、シイタケの順に重ねチーズを載せる。
- ④ アンチョビをほぐし、しょうゆ、酒、みりん、水と一緒に合わせておき、(3)に加えてふたをする(弱火)。
- ⑤ チーズが溶けたら器に盛り付け、お好みでピンクペッパーを振る(さんしょうや黒こしょう、七味唐辛子などでも代用可能)。

旬のタケノコと丸い野菜を焼き・重ねる、和とイタリアンのコラボです。野菜たちの異なる食感と甘さ・香りなどがお口いっぱいになります。アンチョビとチーズの塩味がアクセントになりご飯もお酒も進みます。ナガイモのシャキッと感を生かすため、後から焼きましょう。