筍の木の芽焼き



調理時間	約15分
カロリー	53kcal(1人分)

材料	(2人分)
筍	大1本
醤油	大さじ1
木の芽	適宜
(七味唐辛子、粉サンショウなど)	
(A)	
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1

作り方

1. 筍の根元の方は1.5cmの輪切りにし、穂先は縦6等分にする。輪切りにした根元は両面に細かく格子状に切込みを入れる。
2. (1)を茹でこぼし、水気をきりボールに入れ、熱いうちに醤油をからめる。
3. (2)をグリルにのせ両面焼グリルを点火し、(上火、下火弱)で10分焼く。(穂先など早めに焼き上がることがあります。)
4. (3)にAをぬり、叩いた木の芽をふる。

根元に切込みを入れるのは水分を蒸発させ、香ばしく焼き上がり食べ易くします。