

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。