



タケノコごはん

Recipe. 18



タケノコ

1人あたり 375kcal 食塩相当量 1.9g

教えてくれる食改さん*

有田さん 中原さん 山本さん



※食を通した健康づくりを行うボランティア団体



① 米を炊く 30分～1時間前に洗い、水に浸しておく。



②にAを入れ、炊飯する。



③ タケノコは2～3ミリの厚さでくし形に切る。



④ 油揚げをお湯にくぐらせ、油抜きをする。縦半分にして5ミリ幅に切る。



③、④、Bを鍋に入れて、汁気がなくなるまで煮る。



②に⑤を入れて混ぜる。器に盛り付け、細く切ったきぬさやを乗せて完成。

◆ 材料 (2人分)

米	1合
ゆでタケノコ	80g
油揚げ	10g
きぬさや	適量
だし汁	300cc
A 塩	1g
酒	6g
白だし	10g
B だし汁	30cc
砂糖	2g
酒	3g

MEMO

タケノコは、野菜の中でもタンパク質を多く含んでいる食材です。カロリーが低く、水に溶けにくい不溶性食物繊維が豊富。健康を意識している方にはおすすめの春の味覚です。