



たけのこ

<たけのこの保存方法>

掘り出された後、どんどんアクが強くなるので、出来るだけ早く下ゆです。茹でたら皮を剥き、水に浸した状態で蓋をし、冷蔵庫で保存する。水を変えながらだと1週間程はもつ。

たけのこのキムチメンマ

<材料> (4人分)

ゆでたけのこ	120g	*しょうゆ	大さじ 1/2
にんにく	1/2 かけ	*みりん	大さじ 1/2
しょうが	1/2 かけ	*酒	大さじ 1/2
コチュジャン	小さじ 1/4~1/2	*砂糖	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1	*鶏がらスープの素	小さじ 1/2
水	100g		

<作り方>

- ①たけのこを薄さ2~3mmの短冊切りにする。
- ②しょうがとにんにくを薄くスライスする。
- ③ごま油と②を鍋に入れて弱火にかけ、炒めて香りを出す。
- ④コチュジャンとたけのこを加えて炒め合わせ、さらに水と*を加えて落とし蓋をし、煮汁が少なくなるまで15~25分ほど煮る。
- ⑤強火にして煮汁を全体にからめ火を止めてできあがり。

~白ご飯と一緒に食べたり、白菜や豚肉と炒めたり工夫次第でいろいろ使えます~

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
39	1.55	1.15	0.95

ミーゴちゃん



たけのこ

<たけのこの選び方>

たけのこは伸び過ぎたり、日にあたる時間が長いとアクが強くなる。日にあたる時間が長いほど皮の色は濃くなるので薄いものを選ぶ。また、皮の部分がしっとりして乾いていないものを選ぶと良い。根もとの周りの赤いぶつぶつが多いものはアクが強い傾向があるので少ないものを選ぶ。

たけのこのバター醤油ソテー

<材料> (2人分)

ゆでたけのこ	250g	みりん	大さじ 2
バター	15g	山椒	少々
しょうゆ	大さじ 2		

<作り方>

- ①たけのこは沸騰したお湯で下茹でしておく。
- ②たけのこを食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンでバターを溶かし、たけのこをソテーする。
- ④焦げ目がついてきたら、みりんとしょうゆを加えて軽く絡める。
- ⑤器に盛り、山椒を振る。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
113	4.9	6.5	0.9



ミーゴちゃん