

たけのこについて

○栄養 食物繊維を豊富に含んでいる。食物繊維には血糖値や血中コレステロール値を下げる効果がある。また他にも脳を活性化させるための原材料であるチロシンが含まれている。

○選び方 ずっしりと重くて皮にツヤと湿り気があるものを選ぶとよい。

○旬 4～5月

たけのこと大葉のがんもどき



材料	4人分(8個)	材料	4人分(8個)
木綿豆腐	250g	砂糖	小さじ2(6g)
たけのこ	50g	みりん	小さじ2(12g)
人参	30g	薄口しょうゆ	大さじ1.5(27g)
やまいも	30g	卵黄	1個
きくらげ(乾燥)	2.5g	薄力粉	30g
大葉	2枚	油	適量(手に塗る)

<作り方>

- ① きくらげは水で戻し、豆腐は水抜きをしておく。
- ② 人参、たけのこ、大葉は1.5cmの千切り、きくらげは1cm辺の四角に切る。
- ③ 水を切り終えた豆腐をすり鉢でする。形がなくなってきたらすりおろした山芋と卵黄を加えて混ぜる。
- ④ 調味料類を加えて混ぜ、切った野菜を入れる。
- ⑤ 小麦粉を加えてしっかり混ぜ込み、手に油を塗って生地を分けて丸めていく。
- ⑥ 180℃の油で約3分揚げる。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
106	8.8	7.6	1.1

新しい食感!!



たけのこについて

○栄養 食物繊維を豊富に含んでいる。食物繊維には血糖値や血中コレステロール値を下げる効果がある。また他にも脳を活性化させるための原材料であるチロシンが含まれている。

○選び方 ずっしりと重くて皮にツヤと湿り気があるものを選ぶとよい。

○旬 4～5月

たけのこの肉巻き



材料	4人分	材料	4人分
豚バラ肉	280g	塩	少々
たけのこ	160g	こしょう	少々
ねぎ	1/2本	こいくちしょうゆ	大さじ1(18g)
生しいたけ	4枚	みりん	小さじ2(12g)

<作り方>

- ① たけのこは茹でてから、太めにせん切りする。ねぎもせん切りし、生しいたけは軸を切り落として薄切りする。
- ② 豚肉を広げ、塩・こしょうをして①を等分に乘せて巻く。
- ③ フライパンに分量外の油を少々入れて熱し、②の巻いた肉の巻き終わりを下にして入れる。中火で転がしながら焼き、蓋をして弱火で3分ぐらい蒸し焼きにする。
- ④ しょうゆ・みりんを加えて火を強めて、からめるように仕上げる。

ご飯が進む一品!

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
285	10.4	21.4	1.3

