

キッチンGAMA



☆旬の味 春レシピ☆ たけのこのバターしょうゆ焼き

旬の味(春)
シリーズ



【材料】2～4人分

新たけのこ(ゆで)	200g位
バター	10g
しょうゆ	大さじ1/2
(しお・こしょう)	少々

【作り方】

- ① ゆでたけのこは食べやすい大きさに切り、ボウルの中でしょうゆをからめておく。
(水煮たけのこの場合は、一度ゆでてから使うとにおいが減ります)
- ② フライパンにバターを溶かし、たけのこを入れる。表面に焼目がついてきたら、ボウルに残ったしょうゆを入れ、香ばしい香りがしてくるまで焼く。味が足りないようならしお・粗びきこしょうで味を調べてできあがり。

※山椒などで味にアクセントをつけてもおいしいです。

【管理栄養士のワンポイント】

竹の芽を掘って食べるので「竹の子」。春が旬の食材で、たけかんむりに旬と書いて「筍」とも書きます。食物繊維が多く、高血圧の原因となるナトリウムを排出させるカリウムが豊富です。アクが強いので、下ゆでしてから使うことが多いです。

たけのこをフライパンに入れたらあまり触らず、じっくり・しっかりと焼目をつけるのがおいしく仕上げるポイント。バター+しょうゆの香ばしさが食欲をそそります♪

【分量の1/3の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
47kcal	2.6g	13mg	0.3mg	0.7g



蒲都市保健センター
TEL0533-67-1151
健康化政策全庁的推進プロジェクト

