

キッチンGAMA



☆旬の味 春レシピ☆
若竹煮

旬の味(春)
シリーズ



【材料】2～4人分

新たけのこ(ゆで)	200g～300g位
わかめ(戻して食べやすく切ったもの)	50g
※だし汁	カップ 1・1/2 (300cc)
※みりん	大さじ 2
※しょうゆ	大さじ 1

【作り方】

- ① ゆでたけのこは食べやすい大きさに切る。穂先はやわらかいので大きく切る。根元が固い場合は、繊維を断つよう輪切りまたは半月切りにする。
- ② なべに調味料(※)を加えて煮立てたら、たけのこを加え、落とし蓋をして弱火で10分程度煮る。
- ③ わかめを加えたら、火を止めてできあがり。
※ 一度冷ますと味がしみ込みます。かつお節を加えると土佐煮が作れます。

【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。

わかめも春が旬の食べ物。新若芽が手に入ったらぜひ使ってみてください。

【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
39kcal	3.5g	18mg	0.4mg	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

