



たけのこごはん



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
たけのこ・水煮 (せん切り)	100g	<ol style="list-style-type: none">鍋に油をひき、鶏肉を炒める。①に、さやいんげん以外の材料とだし汁、Aを入れて煮る。②に火が通ったら、さやいんげんを入れ、ひと煮立ちさせる。汁気を切った③を、ごはんにかける。	
鶏肉 (こま切り)	140g		
にんじん (せん切り)	1/5本		
油揚げ (せん切り)	1/2枚		
干しいたけ (水で戻して、スライス)	1枚		
さやいんげん (ななめ切り)	3本		
油	適宜		
A	しょうゆ		大さじ1
	みりん		大さじ1
	砂糖		大さじ2/3
	塩	少々	
だし昆布	2g		
削り節	2g		
水	100ml		
ごはん	4人分		

★昆布とかつおのだし汁の取り方★

- 鍋に昆布と水を入れてしばらくおく。
- 火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出す。
- 削り節を入れて、1～2分おく。
- キッチンペーパーなどでこす。

ひとことメモ

春が旬のたけのこ。おなかの調子を整えたり、コレステロールの吸収を抑えたりする食物繊維が多く含まれています。さらに、体の中の余分な塩分を外に出すカリウムも多く含まれていて、体を元気に保つ働きがあります。

【1人分の栄養価】

エネルギー	80kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.5g
食塩相当量	1.1g

※ごはんを除く