

❁ たけのこごはん

* 1人分の栄養価 *

エネルギー	329kcal
カルシウム	28mg
塩分	1.2g



《材料… 4人分》				
ごはん	600g	鶏もも皮なしこま肉	80g	
たけのこ水煮	80g	A {	酒	小さじ1
にんじん	1/3本		みりん	小さじ1/2
干し椎茸	4g		砂糖	大さじ1と1/3
油揚げ	1/2枚		しょうゆ	大さじ1と1/2
グリーンピース	15g			

《作り方》

- ① たけのこ・にんじんは小さめのいちよう切りにする。
- ② 干し椎茸は洗って戻し、干切りにする。(戻し汁は捨てない)
- ③ 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ④ グリーンピースはさっとゆでておく。
- ⑤ 鍋に鶏肉と①②③を入れて、椎茸の戻し汁とAの調味料でアクを取りながら煮る。
- ⑥ ごはんに④と⑤の具を混ぜ合わせて出来上がり♪

❁ 一口メモ

- たけのこは、食物繊維が豊富なのでお腹の調子を整えてくれます。便秘予防にも、効果的な食材です。
- 生のたけのこを使うとより美味しくいただけます。適度な重みのあるもの、皮にツヤと湿り気があるものを選びましょう。たけのこは掘ってから時間がたつにつれて、アクやえぐみが強くなるので新鮮なものを使いましょう。
- 旬のたけのこを使って、季節の味をご家庭でもぜひお試しください♪

