

季節の野菜レシピ 5月

たけのこは「古事記」にも記述があるほど古くから食べられています。栄養価はあまり高くありませんが、食物繊維であるセルロースを豊富に含んでいます。また、アミノ酸の一種であるグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸を含み、これらはうまみのもとともいえる成分です。選ぶ際は切り口が変色しておらず、みずみずしいものを選びましょう。



たけのこひき肉のピリ辛炒め

材料〈2人分〉

たけのこ	1個	A	酒	大さじ1
にんじん	1/2本		みりん	大さじ1
ピーマン	1個		砂糖	大さじ1/2
合いびき肉	100g		味噌	小さじ2
			おろしにんにく	小さじ1
			豆板醤	小さじ1
			ごま油	大さじ1

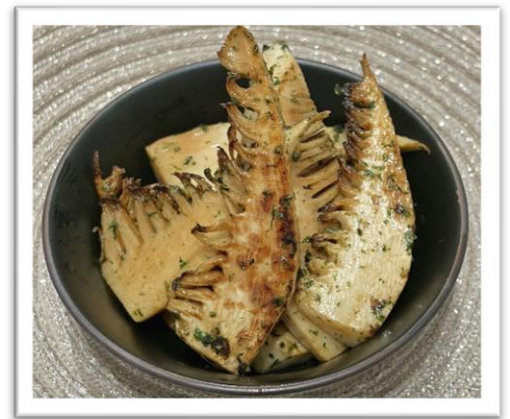
作り方

- ① たけのこは1cm幅のくし切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったらたけのこ、にんじんを加えて炒める。
- ④ にんじんがしんなりとしたらピーマンを加えてさっと炒め、混ぜ合わせたAを加えて全体に味がなじむまで炒める。

たけのこ青のりバターソテー

材料〈2人分〉

たけのこ	1/2個
有塩バター	10g
減塩しょうゆ	小さじ1
青のり	小さじ1/2



作り方

- ① たけのこは1cm幅のくし切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、①のたけのこを入れて炒める。
- ③ たけのこに焼き色が付いたらしょうゆ、青のりを加えてさっと炒める。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
たけのこのピリ辛炒め	262kcal	13.4g	16.7g	31mg	4.0g	1.6g
青のりバターソテー	55kcal	2.3g	4.2g	13mg	1.7g	0.6g