



春は草や木が芽吹き、生き物は冬眠から目覚めます。人の身体も細胞の働きが活発になり、冬の間溜め込んだ老廃物を、体外に排出しようとしています。春の野菜にはこの排毒を助ける働きをするビタミン、ミネラル、食物繊維や、薬理効果のある機能成分を含んだものが多くあります。また、春にはエネルギー上昇に合わせ、天に向かって伸びる野菜を食べると良いとも言われています。

筍（たけのこ）』

（効能）

（生からの茹で方）

たんぱく質、食物繊維が豊富で、ビタミンB1・B2、ミネラルも多く含んでいます。食物繊維は便秘の予防、改善のほか、コレステロールの吸収を抑え、体外に排出する効果も期待できます。

皮をつけたまま先端を大きく斜めに切る。皮に縦に切り込みを入れたら、ぬかをひとつかみと、とうがらし1～2本を入れて、水からゆでる。沸騰したら弱火で40分～50分ゆでる。かたい根元に竹串がすっと入ったら火を止め、ゆで汁ごと冷ます。

たけのこのごまみそマヨネーズ和え

＜ 材 料 2人分＞	
茹でたけのこ	100g
アスパラガス	60g
醤油	小さじ1/2
A	マヨネーズ 大さじ1
	すりごま 大さじ1
	みそ 小さじ1/2

＜ 作り方 ＞

- ① たけのこの穂先は繊維に沿って、根元は繊維を断ち切るようにして、それぞれ2cm長さ、5mm角にきる。
- ② アスパラガスは根元の堅い部分を除いて下部の皮をむき2cm幅の斜め切りにして茹で、冷水にとり水けを切る。
- ③ ①と②を醤油にからめ、汁けを切って、混ぜ合わせたAで和える。

たけのこ鶏肉の煮物

＜ 材 料 4人分＞	
茹でたけのこ	240g
鶏もも肉	160g
サラダ油	小さじ2
B	醤油 大さじ1.5
	砂糖 小さじ2
	スープ カップ1/2
	酒 大さじ2
ごま油	小さじ1

＜ 作り方 ＞

- ① 茹でたけのこは一口大の乱切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 中華鍋にサラダ油をしき、中火にかけ鶏肉を入れて両面をこんがり焼く。
- ③ ②にBを加えて蓋をして蒸し煮して、肉に火が通ったら筍を入れて炒り煮する。
- ④ 筍に味が染みたら、ごま油をまわし入れ火を止める。

一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
筍のごまみそマヨ和え	93kcal	4.0g	7.3g	71mg	2.6g	0.5g
筍と鶏肉の煮物	142kcal	9.2g	8.7g	14mg	1.7g	1.0g