

筍

たけのこ



公立甲賀病院 栄養管理課
栄養三二新聞

「一旬（10日ほど）」で竹まで生長してしまうことからこの名で呼ばれる筍。食物繊維が豊富に含まれており便秘予防に効果的です。野菜のなかでもたんぱく質が多く、うまみ成分がたっぷり。炊き込みご飯や煮物、和え物など、幅広い料理に使える食材です。



たけのこと牛肉のチャフチェ

<材料(4人分)>

春雨（乾）	50g
牛こま切れ肉	100g
(A)酒	大さじ 1/2
(A)すりおろしにんにく	小さじ 1/4
たけのこ水煮	100g
ピーマン	2個
にんじん	1/3本
(B)醤油、みりん、酒	各大さじ 1/2
(B)砂糖	小さじ 1
(B)鶏ガラスープの素	小さじ 1
ごま油	大さじ 1/2
白ごま	少々

<作り方>

(下準備)・春雨は表記通りに戻す

・牛肉に(A)をもみこんでおく

- ①たけのこ、ピーマン、にんじんは細切りにする
- ②フライパンを熱してごま油をひき、牛肉を色が変わるまで炒める
- ③①を入れ炒める。春雨と(B)を加え汁気がなくなるまで炒める
- ④皿に盛りつけ白ごまを散らす

<栄養価(1人分)>

エネルギー144kcal たんぱく質5.9g 塩分0.7g

