



### ワンポイントアドバイス

•たけのこは食物繊維が多く含まれ、エネルギーはほとんどなくヘルシーな食品です。たけのこをおいしく食べるには鮮度のよいものを選び皮をつけたまま米のとぎ汁や米糠を使用して茹でます。えぐみの成分のシュウ酸が溶け出し白く柔らかく茹でることが出来ます。

## たけのこ御飯

### 材料(1人分)

米・・・・・・・・・・50g  
たけのこ(ゆで)・・・・・・・・50g  
油揚げ・・・・・・・・・・10g  
にんじん・・・・・・・・・・10g  
さやえんどう・・・・・・・・1枚  
醤油・・・・・・・・・・5cc  
みりん・・・・・・・・・・2cc  
清酒・・・・・・・・・・2cc  
焼きのり・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① 米は炊く30分以上前にとぎ、水気を切っておく。
- ② たけのこは短冊に切る。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、短冊に切る。
- ④ にんじんは千切り、さやえんどうはサッと茹でて千切りにする。
- ⑤ 炊飯器に米、たけのこ、油揚げ、にんじん、調味料を加えひと混ぜし炊き上げる。
- ⑥ 出来上がったご飯にさやえんどう、焼きのりをかけて盛り付けする。

エネルギー 251kcal 塩 分 0.7g  
たんぱく質 9.4g 食物繊維 3g  
脂 質 3.9g