

～旬の食材レシピをご紹介～

5/17 (月)

たけのこ飯 干草焼き トマト スパゲティーサラダ みそ汁 オレンジ

たけのこ飯

材料(米3合分)

米	3合
にんじん	45g
ゆでたけのこ	135g
しいたけ	30g
油揚げ	1/2枚
しょうゆ	大さじ3
食塩	小さじ1/3
だしの素	小さじ1/4

作り方

- ①米は研いで、浸漬しておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きする。具材はそれぞれ千切りにする。
- ②炊飯器に米、調味料を入れ水を3合の目盛に合わせる。
- ③千切りにした具材を全て入れ、通常炊飯する。
- ④炊きあがったら、全体をよく混ぜて出来上がり♪



たけのこ

さわやかな香りと独特の食感が魅力のたけのこは、春の到来を感じさせてくれる味覚の一つです。たけのこは低カロリーでヘルシーな食材ながら、様々な栄養素を含んでいます。

そもそもタケノコとは…？

たけのこは竹の種類を問わず、竹の芽の総称として使われている言葉です。たけのこの漢字は「筍」と書きますが、「一旬（焼く10日）で竹の姿に成長してしまうから」という由来があります。成長スピードが驚くほど速いため、美味しく食べられる時期は、穂先が土から出るか出ないかという短い期間なのです。

たけのこに含まれる栄養素

食物繊維…たけのこの主要な栄養素は、独特な食感のもとになる食物繊維です。食繊維は腸内環境を整える作用があり、便秘解消につながります。その上美容効果も期待できるでしょう。また、コレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑える効果、大腸がんの予防なども期待できます。

チロシン…たけのこの節にある白い塊に含まれています。アミノ酸の一種で、ストレス緩和やうつ病の改善につながります。