

## 管理栄養士のおすすめレシピ

カリウムと食物繊維が豊富!!

# たけのこ



カリウムは、体内の水分・塩分の調節をします。  
食物繊維は腸内環境を整えますが、消化されにくいため、下ゆでをしてよく煮ましょう。



### 筍と菜花の白和え

<作り方>

- ①豆腐は水切りする。
- ②菜花は電子レンジで2分30秒加熱する。冷水で冷やしてよくしぼり、3cmに切る。
- ③人参は拍子木切り、しめじは石づきを取り除いてばらす。
- ④人参としめじを一緒に、電子レンジで3分加熱する。
- ⑤下ゆでした筍は細切りにする。
- ⑥豆腐をボウルに入れ、滑らかになるまでつぶし、調味料を加える。
- ⑦全ての材料を⑥で和える。

<材料> (4人分)

絹ごし豆腐	1丁
菜花	120g
たけのこ	50g
人参	1/2本
しめじ	50g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
あわせ味噌	大さじ1/2
すりごま	大さじ1

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
108kcal	7.5g	4.2g	0.9g



### 鶏ささみの 千ジャオロース

<作り方>

- ①ささみは筋を取り、観音開きにした後、細切りにして片栗粉をまぶす。
- ②下ゆでしたたけのこは千切りにし、ピーマンとパプリカも千切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした生姜を入れる。
- ④香りがしてきたら、ささみを炒める。
- ⑤たけのこ、パプリカ、ピーマンの順に入れて炒める。
- ⑥調味料を加えて炒める。

<材料>	(4人分)
鶏ささみ	6本
片栗粉	大さじ2
たけのこ	200g
ピーマン	4個
パプリカ(赤)	1/2個
生姜	少々
ごま油	大さじ1
オysterソース	小さじ4
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
175kcal	20.5g	3.9g	0.8g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.26



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ  
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連