



# たけのこのきんぴら



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】  
エネルギー：88kcal  
たんぱく質：2.6g  
脂 質：1.7g  
炭水化物：9.5g  
食塩相当量：0.7g

## 【材料（2人分）】

たけのこ（ゆで）	90g
にんじん	20g
ごま油	小さじ1（4g）
しょうゆ	小さじ1・1/2（9g）
みりん	大さじ1・1/3（24g）
すりごま	大さじ1（6g）
七味	少々

## 【下準備】

- たけのこ・・・大きめの短冊切り
- にんじん・・・短冊切り

## 【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。  
火が通ったらたけのこを加える。
- ② しょうゆとみりんを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ すりごまを加え混ぜる。好みで七味を加える。

## ●たけのこの茹で方（米ぬかが無い場合）

- ①たけのこは皮をむき、半分又は4分の1に切る。
- ②大きい鍋に入れ、たっぷりの米のとぎ汁を加える。
- ③中火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、40分～1時間煮る。（根元に菜箸が刺されればOK）
- ④そのまま冷ます。

たけのこは、収穫して時間がたつとえぐみが増すので、早めに茹でるようにしましょう。

たけのこのアクの成分であるシュウ酸は、カルシウムなどの栄養素の吸収の妨げになるので、しっかりアク抜きをしましょう。

密閉容器にたけのこが浸かる程度の水と一緒に入れ、毎日水を替えることで、冷蔵庫で1週間保存できます。先端の姫皮はやわらかいので、吸い物や酢の物がおすすめです。

○かみかみレシピです。しっかりよく噛んで食べましょう。

○彩りにきぬさやを加えても良いです。