

料理名 春野菜と絹揚げの炊き合せ

4月の新メニュー



提案者: 栄養士 村上彩夏

材料 (1人分)

絹揚げ	50g	
たけのこ	30g	
スナップエンドウ	20g	
塩	0.3g	
A	薄口醤油	5cc
	みりん	3cc
	料理酒	3cc
	砂糖	2g

たけのこの栄養

■主な効用

食物繊維が豊富な野菜です。食物繊維は主に便秘解消や大腸がんの予防、コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出する働きがあります。

■チロシンの働き

たけのこを切ると、節の間に白い結晶が見られます。これはチロシンという成分です。チロシンは脳を活性化させて、やる気や集中力を高める働きがあります。せっかくの栄養素ですから取り除かず、そのまま調理しましょう。水煮のたけのこでもチロシンの量はほとんど変わりません。

■アク抜きをしましょう!

生のたけのこはエグミが強い為、調理前にアク抜きが必要です。

作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
120kcal	8.3g	5.9g	1.5g

- ①スナップエンドウは筋を取ってサッと塩茹でし、ザルにあげておく。
- ②絹揚げは4等分に切ってから軽く茹でて油抜きをする。
- ③たけのこ（穂先）は3等分に切る。
- ④鍋に絹揚げとAの調味料の半量を入れて中火で煮る。
- ⑤別の鍋で、たけのこと残りのAの調味料を入れて中火で煮る。

