

たけのこメンマ

保険健康課

材料（大人4人分）

- ・ たけのこ水煮 (400 g)
- ・ しょうゆ 大さじ (20 g)
- ・ みりん 大さじ (20 g)
- ・ だし汁 (水+だしパック) (200 g)
- ・ ごま油 大さじ (1)
- ・ ラー油 小さじ (1/2)

旬の食材：たけのこ

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	78 kcal
たんぱく質：	3.9 g
脂質：	3.7 g
塩分：	0.7 g

作り方

- ① たけのこは、穂先を中心に2×6センチ程度の短冊切にする。
- ② たけのこ、しょうゆ、みりん、水、だしパックを鍋に入れ、蓋をして火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にし、煮汁がなくなるまで返しながら煮る。
- ④ 煮汁が少なくなったら、ごま油、ラー油をかけて混ぜる。

※好みに輪切りの唐辛子を加えて煮てもよい。

ワンポイント

旬の食材「たけこの」は、臭みもなく、歯ごたえもよく、おいしく食べることができます。ほどよい味付けの“めんま”にすることで、そのままでも美味しく、他の料理に加えてアレンジすることもできる万能献立です。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～