

# たけのこのきんぴら

学校名 認定こども園おのだ園

## 材料（大人4人分）

- ・ 水煮たけのこ ( 200 g )
- ・ にんじん 1/2本 ( 90 g )
- ・ ごぼう 1/2本 ( 90 g )
- ・ 干し椎茸 2枚 ( 5 g )
- ・ しらたき ( 80 g )
- ・ サラダ油 小さじ1と1/2 ( 6 g )
- ・ 砂糖 小さじ1 ( 3 g )
- ・ 本みりん 小さじ1と1/3 ( 8 g )
- ・ しょうゆ 小さじ2と1/2 ( 16 g )

旬の食材：たけのこ

## 栄養価（1人当たり）

エネルギー： 54kcal  
たんぱく質： 2.5g  
脂 質： 1.1g  
塩 分： 0.6g

## 作り方

- ① 干し椎茸は水戻しし、薄切りにする。  
水煮たけのこは太めのせん切りにし、下茹でする。  
にんじんは短冊切り、ごぼうは斜め半月切りにする。  
しらたきは食べやすい長さに切り、下茹でする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、にんじん、しらたきの順で加えて炒め、調味料で味付けし、水分が飛んだら完成！

## ワンポイント

干し椎茸の戻し汁をだし汁の代わりに入れてもよいでしょう。  
シャキシャキとした、たけのこ特有の食感を楽しみながら、  
春の味をいただきます。



**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～