



お好みで卵黄を乗せるとさらにGood!!

1人あたり 約480kcal

**たけのこ鶏そぼろみそ丼**

▶ 材料(3人前)  
 たけのこ…200g 鶏ひき肉…200g 小ねぎ…お好みでおろししょうが…小さじ1 ごま油…大さじ1  
 ★赤みそ…大さじ2 砂糖…大さじ2 酒…大さじ1 みりん…大さじ1

▶ 作り方  
 ①たけのこはさいの目切りにし、★の調味料は混ぜ合わせておきます。  
 ②フライパンにごま油をひき、しょうがを入れ、鶏ひき肉を炒めます。  
 ③火が通ったらたけのこを加え、★を入れて混ぜ合わせ、水分が飛ぶまで炒めます。  
 ④どんぶりにご飯を入れて③を乗せ、小ねぎを散らしたら完成です。

**食育メモ**  
**たけのこ**  
 アミノ酸の一種で疲労回復効果もあるアスパラギン酸・チロシン・グルタミン酸などの旨味成分が多く含まれています。チロシンには脳を活性化させる作用もあり、脳の栄養であるブドウ糖と組み合わせると吸収力がアップするため、ご飯や麺類などと相性抜群です。



**豆知識 たけのこの保存方法**

**1 すぐに茹でる**  
 たけのこは収穫直後からアクが増していきます。そのため、手に入れたらできるだけ早く下茹でしましょう。

**2 水に浸して冷蔵保存**  
 茹でたたけのこはしっかり冷ました後、保存容器へ入れ水に浸して冷蔵庫で保存します。毎日水を換えれば、約1週間おいしく保存できます。

**3 長く保存するなら冷凍**  
 使いやすい大きさに入れ、水気を拭いて保存袋に入れて冷凍庫で保存します。食感がやや変わるため、細かく切って使う料理がおすすめです。



たけのこの茹で方はこちら

▶ JAあいち尾東 YouTube

1人あたり 約60kcal

**たけのこ菜花の梅和え**

▶ 材料(3人前)  
 たけのこ…200g 菜花…200g 塩…お好みで ★ねり梅…大さじ1 みりん…大さじ1 砂糖…小さじ1 酒…小さじ1 水…小さじ1

▶ 作り方  
 ①たけのこは食べやすい大きさに切ります。菜花は根元の固い部分を切り落とし、固めに茹でて水気を絞り、3cmほどの長さに切ります。  
 ②耐熱容器に★の調味料を入れて混ぜ合わせ、500wのレンジで40秒加熱します。  
 ③器にたけのこ菜花を盛り付け、②をかけたら完成です。



1人あたり 約80kcal

お好みでケチャップを掛けても◎

**たけのこのカリカリおつまみ**

▶ 材料(3人前)  
 たけのこ…200g 米粉…大さじ1 粉チーズ…大さじ1 青のり…小さじ1 塩コショウ…お好みで サラダ油…適量

▶ 作り方  
 ①たけのこは薄切りにします。  
 ②ボウルに米粉と粉チーズ、青のりを入れてよく混ぜたあと、たけのこを入れて絡めます。  
 ③フライパンに油をひき、たけのこを揚げ焼きにします。  
 ④両面をカリカリに焼いたら取り出し、塩コショウをかけて完成です。

