

食を楽しむ、考える。



One Point!

たけのこ水煮は、すぐに調理できる便利な食材です。穂先は和え物や吸い物に、中間は炊き込みご飯や天ぷらに、根元のかたい部分は煮物や炒め物にするのがおすすめです。

ピリ辛でおいしい、
ご飯がすすむおかず。

たけのこの メンマ風炒め煮

材料(2人分)

324 ボイルたけのこ 150g
人参 50g
ごま油 小さじ1

A 鶏ガラスープの素・酒・醤油 ... 各小さじ1
砂糖 小さじ1/2
水 150ml

B みりん 小さじ1
ラー油 少々

作り方

- 1 たけのこは穂先を薄めのくし形切りに、根元は1cmの輪切りにしてから棒状に切る。人参は5cm長さの細切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、①を入れて炒める。**A**を加え煮汁がなくなるまで煮る。**B**を加えて混ぜ合わせる。

324 毎週企画

エコライフ
コーポレーション

国産新物
ボイルたけのこ
(カット)増量

120g+30g

九州・四国産の掘りたての筍をボイル。

白い付着物はアミノ酸の一種

(30kcal・食塩相当0g/100g) 賞味期間:15日

増量 +30g



新物

期間
限定

4~5月月間特売
本体 398円
(税込 430円)

たけのこ水煮



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサー
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

脳の活性化に役立つたけのこ

たけのこ(水煮)は、動物性食品ほど多く含まれていませんが、たんぱく質を野菜の中では多く、100g中に3.5g含みます。切ったときに出てくる白い粒は、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種「チロシン」という成分です。神経伝達物質のドーパミンの原料となり、脳を活性化し、やる気や集中力を高める働きが期待されます。血圧を安定させるカリウムや腸内環境を整える不溶性食物繊維のセルロースも多く含まれ、生活習慣病予防にも役立ちます。さらに旨味成分のアスパラギン酸を含み、疲労回復に役立つとされています。