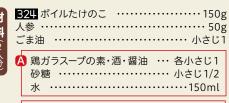
## を楽しむ、考える。

とり辛でおいしい、 ご飯がすすむおかす

## たけのこの メンマ風炒め煮





● 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、●を入れて炒める。▲を加え煮汁がなくなるまで煮る。Вを加えて混ぜ合わせる。



(30kcal·食塩相当0g/100g) 賞味期間:15日



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。



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 3.5 g 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言われています。



物や炒め物にするのがおすすめです。

