

No.72

今月の食材

たけのこ



おいしい時期：4月～5月

生活習慣病予防に取り入れたい
春を告げる旬の味！

たけのこは**食物繊維**が豊富で、お腹の調子を整える整腸効果や、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などさまざまな機能を持っています。高血圧予防にも役立つ**カリウム**も豊富で、塩分の摂り過ぎが気になる時に積極的に摂りたい栄養素です。

たけのこを切ると出てくる白い粉は、**チロシン**というアミノ酸の一種で、集中力を高めたりストレスをやわらげる効果があります。

米のとぎ汁を使って手軽にあく抜きができます！

鍋にたけのこが全部浸かる量のとぎ汁を注ぎ、唐辛子（鷹の爪）を入れて加熱し、沸騰したら弱火で30～40分茹でます。

たけのこと牛肉のピリ辛煮



【材料】（2人分）

たけのこ	200 g
牛肉	100 g
小松菜	40 g
赤唐辛子	2本
油	小さじ2
★酒	小さじ2
★醤油	小さじ3
★みりん	小さじ2



調理時間：45分
（内、たけのこのあく抜き30分）



エネルギー：145kcal



塩分：1.4g（1人分）

- ①たけのこはあく抜きをしながら茹で（水煮を使用しても◎）、小松菜は下茹でしておく。
- ②フライパンに油を熱し、赤唐辛子と牛肉を入れ加熱し、火が通ったらたけのこを加える。
- ③調味料（★）を入れ小松菜を加えてさっと炒めたら完成。

参考：筍の栄養と効能

（株）サノ・ファーマシー 管理栄養士