

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報

178

テーマ

みんなで
目指そう
健康長寿

21
推進中



料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

おすすめの一品「たけのこの豆乳あん」

材料2人分

タケノコ (水煮)	50g
ハム	15g
ショウガ	1g
サラダ油	6g (大さじ1/2)
A	
グリーンピース	5g
豆乳	100cc
鶏がらスープの素	2g
水	50cc
B	
片栗粉	3g (小さじ1/2)
水	6g
コショウ	少々

※食と健康づくりの会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー
75kcal

たんぱく質
4.2g

脂質
4.4g

塩分
0.7g

今が旬のタケノコを使った一品です。水煮されたタケノコでよく見られる白い粉は、チロシンというアミノ酸です。タケノコが加熱された際に水に溶け出し、冷やすことで現れます。タケノコにはチロシン以外にもさまざまなアミノ酸が含まれており、これらがタケノコのうま味成分となっています。



作り方

- ① タケノコとハムは4～5cm長さの短冊切り、ショウガは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、①を炒める。
- ③ ②にAを加えてひと煮たちさせる。
- ④ ③にBでとろみをつけ、コショウで味を調える。

ポイント

和食でよく使われるタケノコを洋風にアレンジした料理です。