



ゲンキ レシピ

タケノコと青ネギのみそ炒め

○調理時間：10分 ○エネルギー：約70kcal
○食塩相当量：1.3g

コリコリの歯応えて春を味わう



コリコリの歯応えとさわやかな香りが魅力の春の味覚、タケノコ。うまみ成分のグルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸などが含まれています。食物繊維が豊富で満腹感を得やすいので、過食の予防にもおすすめです。タケノコは鮮度が命なので、生の物はできるだけ早く茹でましょう。

材料(2人分)

- タケノコ(水煮) …… 100g
- 青ネギ …… 100g
- ちくわ …… 2本
- みそ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 水 …… 大さじ1
- ゴマ油 …… 小さじ1

作り方

- ① タケノコは5mm厚さに切り、青ネギとちくわは斜め切りにする。
- ② 小さいボウルにみそ、砂糖、水を入れて溶いておく。
- ③ フライパンにゴマ油を熱してタケノコ、青ネギ、ちくわを入れて炒める。
- ④ 青ネギがしんなりしてきたら火を弱めて②を回し入れてさっと炒める。

生の
タケノコは
早く水煮に



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～