たけのこ・はちくって、どうやって食べるん？

〈下処理方法〉

準備物：大きい鍋、落し蓋（キッチンペーパーなど）、竹串(つまようじ) 、米ぬか（なくても可）

1. 皮をむく。

たけのこは、流水で土を洗い落とし、外側の皮を２、３枚むく。

穂先を斜めに切り落とし、上から下に切り目を入れ、鍋に入る大きさに切る。

※切り目を入れることで、皮がむきやすく、火が通りやすくなります。

1. 水から茹でる。

鍋に、たけのこ、米ぬか、全体がかぶる程度の水を入れ、火にかける。

たけのこが浮かないように落し蓋をして、４０分から１時間茹でる。

※吹きこぼれないよう火加減に注意する。

1. 水に付けて保存。

たけのこの下部に竹串がスッと通れば、火を止め、完全に冷めるまで置く。

冷めたら皮を外して、米ぬかを洗い落とす。

保存容器に入る大きさにカットして、水につけて冷蔵庫で保存する。

※水は時々替える。(１週間程度は保存可能)

※写真は「はちく」です。

簡単!!野菜レシピ

たけのこと鶏肉の炒め物

【栄養成分（１人分）】

・エネルギー：109キロカロリー

・たんぱく質：11グラム

・脂質：4グラム

・炭水化物：5グラム

・食塩相当量：0.9グラム

・野菜量75グラム

【材料（２人分）】

鶏もも肉：100 グラム

たけのこ：1/3本（140グラム）

青ねぎ：10 グラム

しめじ：1/2パック（50グラム）

ごま油：小さじ１

A

オイスターソース：小さじ１

こいくちしょうゆ：小さじ１

こしょう：少々

※重量は廃棄量を含む

【作り方】

1. 鶏肉は、ひとくち大の薄切りにする。
2. たけのこは、くし形に切り、ねぎは、斜めに切る。

しめじは、石づきを取り、子房に分ける。

1. ごま油を熱し、１を火が通るまで炒め、

２を加えて炒め、Aを加え混ぜ合わせる。

野菜摂取目標量　1日あたり350グラム

簡単!!野菜レシピ

簡単メンマやわらぎ風

【栄養成分（１人分）】

・エネルギー：136キロカロリー

・たんぱく質：4グラム

・脂質：8グラム

・炭水化物：11グラム

・食塩相当量：1グラム

・野菜量100グラム

【材料（２人分）】

たけのこまたははちく：１/２本（200グラム）

たかのつめ（輪切り）：１/2本（0.2グラム）

ごま油：大さじ1

酒：大さじ1

みりん：大さじ1

鶏がらスープの素：小さじ2

水：1カップ

ラー油（おこのみで）：小さじ1

※重量は廃棄量を含む

【作り方】

１. たけのこは、長さ５センチメートル、厚さ３～４ミリメートル程度に薄く切る。

※たけのこの下の方は固いので、薄めに切ったり、繊維を断つ方向に切るなど工夫する。

２. 鍋にごま油とたかのつめを熱し、１をさっと炒める。

合わせたＡを回し入れ、水分が無くなるまで煮つめる。

３. 火を止めてからラー油を加え混ぜる。

※辛いものが苦手な方は、たかのつめ、ラー油の量を調整してください。

野菜摂取目標量　1日あたり350グラム

地域活動栄養士会の紹介

【地域活動栄養士会って？】

栄養士・管理栄養士の資格を持っている者が集まり、勉強会や情報交換を行うことで栄養士としての資質を磨きながら、地域の栄養改善活動を行っています。

富田林保健所管内には、

・とんだばやし地域活動栄養士会

・さやま地域活動栄養士会

・河内長野栄養士会

の３つの会があり、それぞれで地域に合わせた活動をしています。

このレシピは、地域活動栄養士会と富田林保健所が協力して作成しました!!

【あなたも地域活動栄養士として活動してみませんか？】

栄養士・管理栄養士の資格をお持ちで地域活動栄養士会への入会や見学を希望される方は、富田林保健所企画調整課栄養士までお問合せください。電話番号0721－23－2681