

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、 落とし蓋 (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。

②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とし蓋をして、
40分～1時間茹でる。
※吹きこぼれないよう火加減に注意する。

③水に付けて保存。



※写真は「はちく」です。

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)





簡単!!野菜レシピ°

野菜量
75g

炒め物 たけのこ のこと 鶏肉の



【栄養成分(1人分)】

- ・エネルギー:109kcal
- ・たんぱく質:11g
- ・脂質:4g
- ・炭水化物:5g
- ・食塩相当量:0.9g

【材料(2人分)】

鶏もも肉	100g
たけのこ	1/3本(140g)
青ねぎ	10g
しめじ	1/2パック(50g)
ごま油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
A こいくちしょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

【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。
- ③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**350g**



※重量は廃棄量を含む

©2014 大阪府もずやん



簡単!!野菜レシピ°

野菜量
100g

簡単メンマやわらぎ風



【栄養成分(1人分)】

- ・エネルギー: 136kcal
- ・たんぱく質: 4g
- ・脂質: 8g
- ・炭水化物: 11g
- ・食塩相当量: 1g

【材料(2人分)】

たけのこ または はちく	1/2本(200g)
たかのつめ (輪切り)	1/2本(0.2g)
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
A 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5cm、厚さ3~4mm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**350g**





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。 ☎ 0721-23-2681