簡単！

クックアガ～ラ

5月

この季節だけの味～たけのこご飯～

梅谷

「たけのこ」は、頑張りたい時に食べるのがオススメです！
たんぱく質の一種である”チロシン”はアドレナリンなどの材料になるため、脳や神経を活発化させ、集中力・やる気を高めます！ ただし、えぐみ成分である“シュウ酸”は、胃腸に負担をかけるため、毎日摂取は危険です！笑　　切り方は見栄えが良くなるよう工夫してみました～♪

写真

【材料（4人分）】

米	2合
水	360ml
たけのこ	200ｇ
油揚げ	1/2枚(12ｇ)
にんじん	1/3本(30ｇ)
三つ葉	少々
■濃口醤油	大さじ1.5杯
■塩	小さじ1/2杯

下処理済みの
たけのこを使用
しています。

【栄養成分（1人分）】

308 kcal

タンパク質	6.5 g
脂質	1.6 g
炭水化物	64.3 g
食塩相当量	1.7 g

【作り方】

①米は研いで浸水させておきます。（30分程度）
②たけのこは穂先と根本に分ける。穂先はいちょう切り、根本は細切りにします。
③にんじんと油揚げも細切りにします（いちょう切りのたけのこを強調できます◎）
④米が浸水出来たら、一度ざるに上げてしっかり水気を切って炊飯器内に移します。そこに水を加え、■の調味料を加えます。②③の材料を上にのせて、炊飯器をセット。普通コースで炊きます。
⑤炊き上がったら全体を軽く混ぜ、器に盛って三つ葉を少量ちらしてできあがり♪