

# たけのこごはん

春は芽吹きの子節。たけのこは代表的な春の野菜です。食物繊維が豊富でお腹のお掃除にも。

また、カリウムも豊富なので高血圧の方や普段塩分を取りすぎている方におすすめです。

たけのこごはんの他にメンマや和物などいろいろ活用して季節ならではの食事をしましょう。



## サンプルレシピ

	レシピの対象 人数
	4

材料	分量
米3合	450 g
ゆでたけのこ	200 g
油揚げ1枚	30 g
三つ葉1束	40 g
白だし大4	72 g
醤油大1.5	27 g
塩小1/2	3 g
酒大1	15 g

## 調理方法のサンプル

1. ゆでたけのこは食べやすく切る。油揚げは短冊切り。
2. 米を洗って調味料を加えてから炊飯器の目盛り通りに水をいれて混ぜる
3. たけのこと油揚げを載せてかき混ぜずに炊飯する
4. 炊き上がったら軽く混ぜて蒸らし刻んだ三つ葉を飾る

栄養成分 一人前：139g

エネルギー：312Kcal

食塩相当量：2.7g