

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

山の恵み『タケノコ』で春の訪れを実感しましょう！

皆さんは、タケノコをどのような料理で食べますか。だしで香り豊かに炊き上げたご飯、炒め物、焼き物、煮物など、どれも春の食卓を彩る一品です。シャキシャキとした食感と独特の苦み・風味は唯一無二の食材といえます。

タケノコの栄養成分としては、カリウムと不溶性食物繊維を含むことがあげられます。カリウムは塩分の排出を助け、食物繊維は水分を吸収して便のかさを増やし、便秘を改善することが期待できます。タケノコを加熱して切った時に、白い粉が付いていることがあります。これはチロシンというアミノ酸の一種が結晶化したものです。チロシンは、神経伝達物質（ドーパミンやアドレナリン）の原料になりますので、洗い流さずに食べても問題ありません。

皆さんになじみのある^{もうそうちく}孟宗竹は春が旬ですが、秋が旬の^{しほうちく}四方竹もあります。水煮タケノコは一年中購入できますが、ぜひ、採れたての生タケノコのおいしさを五感で楽しんでみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
さとうのりこ
佐藤典子さん

キレイ・元気を応援します！ 食欲をそそる彩りの良い一品です

タケノコ炊き込みご飯

栄養価（1人分）

エネルギー 323kcal	たんばく質 8.1g	脂質 2.5g	炭水化物 66.2g	塩分 1.8g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・火を使わず炊飯器で簡単に作れます
- ・具たくさんでさまざまな食感が楽しめます

材 料 （3～4人分）

米2合、タケノコ（あく抜きしたものか水煮）150g、油揚げ1枚、ニンジン1/4本、シイタケ2個、^A（濃口醤油大さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ1、顆粒だし小さじ1）、小ネギ適量

作り方

- 1 米を洗い、30分程水に浸しておく。
- 2 タケノコを5mm幅のいちょう切りにする。ニンジンは千切りにして、シイタケは5mm幅の薄切りにする。油揚げは、1cm幅の短冊切りにする。
- 3 小ネギを小口切りにする。
- 4 炊飯釜に^Aの調味料を入れて混ぜ、水を切った^①を入れる。
- 5 2合の線に合わせて水を入れる。
- 6 そこに^②を入れて、炊飯する。
- 7 炊き上がったらく混ぜ、器に盛り付けて^③を散らして完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部・料理：管理栄養学部生 太田爽香、村田瑞奈）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください