



今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は ... たけのこ 

新たけのこ香味たれ

～ 材料 (4人分) ～

茹でたけのこ(穂先)	1 本
万能ねぎ	4 本
しょうが	15 g
塩	小さじ1/2 (約1.5g)
油	大さじ1 (13g)

～ 作り方 ～

- 万能ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにして、
塩、油を合わせてたれを作っておく
たれはなじませた方がおいしい
- 1) たけのこを好みの大きさに切る
 - 2) たれをかけてできあがり



春を味わう野菜

たけのこは季節感を楽しみ、独特の風味と歯触りを味わう野菜です。風味を生かした調理をしましょう。

カリウム制限の方へ

たけのこはカリウムが高い野菜です。小さく切って十分にゆでこぼし、量を食べすぎないようにしましょう。

～ 栄養価 (1人分) ～

エネルギー	41 kcal
たんぱく質	1.3 g
食塩	0.4 g