

# 4月旬の食材

## 竹の子

竹の子の旬は地域や種類によって異なりますが、おおむね春から初夏になります。  
美味しい竹の子を選ぶポイントは、伸びすぎていないもの・皮の色が薄いもの・根元の周りの赤いぶつぶつが少ないものです。  
ゆでた時にでる白い粉状のものはチロシンというアミノ酸の一種です。

### 竹の子を使ったレシピ

#### 元気ボールの中華煮

たくさんの野菜を摂取できるレシピです。  
親しみやすい中華味にしているので、野菜が苦手な子どももご飯が進みます。



#### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	92	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	6.4	ビタミンA(μgRE)	151
脂質(g)	2.2	ビタミンB1(mg)	0.10
ナトリウム(mg)	593	ビタミンB2(mg)	0.09
カルシウム(mg)	78	ビタミンC(mg)	12
鉄(mg)	0.9	食物繊維(g)	2.4
マグネシウム(mg)	26	食塩相当量(g)	1.5

#### 材料 (1人分)

- ・枝豆とじゃこの元気ボール (30g (3個))
  - ・スクール糸かまぼこ (ほぐし) (10g)
  - ・青梗菜 (35g)
  - ・竹の子 水煮 (15g)
  - ・玉ねぎ (15g)
  - ・人参 (10g)
  - ・生姜 (0.6g)
  - ・乾燥しいたけスライス (1g)
  - ・中華だし (30ml)
  - ・しいたけの戻し汁 (20g)
  - ★砂糖 (1.5g)
  - ★濃口醤油 (3g)
  - ★味噌 (3g)
  - ★みりん (0.8g)
  - ・ごま油 (0.5g)
  - ・片栗粉でん粉 (0.6g) (水溶性用)
- (※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

#### 作り方

##### 《下準備》

- ・スクール糸かまぼこは解凍しておく。
- ・乾燥しいたけは水で戻しておく。
- ・青梗菜は2cmカット。竹の子、玉ねぎ、人参は短冊切り。生姜はみじん切りにする。

- ①鍋にごま油と生姜を入れて火をつけ、竹の子、玉ねぎ、人参を炒める。
- ②しいたけの戻し汁、しいたけ、元気ボール、中華だしを加えて煮る。
- ③野菜が煮えたら★の調味料を加える。
- ④スクール糸かまぼこ、青梗菜を加えひと煮し、水溶性片栗粉でとろみをつける。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

