

3月 旬の食材 たけのこ



たけのこは竹の地下茎から出てくる若芽ですが、「朝掘ったら、その日のうちに食べろ」といわれるくらい鮮度が大切です。掘りたてのものは生でも食べられますが、そうでないものは、ゆでてアク抜きしてから調理します。

食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして便秘の症状を改善してくれます。コレステロールの吸収を防ぐため、動脈硬化の予防にも役立ちます。

たけのこを使ったレシピ

たけのこの味噌チーズ焼き

たけのこにピーマン、チーズ、調味料を乗せて焼いた簡単レシピです。チーズと味噌との相性は抜群です！



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	38	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	3.2	ビタミンA(μgRE)	14
脂質(g)	1.6	ビタミンB1(mg)	0.01
ナトリウム(mg)	132	ビタミンB2(mg)	0.03
カルシウム(mg)	51	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	0.2	食物繊維(g)	0.9
マグネシウム(mg)	5	食塩相当量(g)	0.3

材料 (1人分)

- [北海道シュレッドチーズ \(5g\)](#)
- たけのこ水煮 (27g)
- ピーマン (4g)
- かつお節 (1g)
- ★味噌 (2g)
- ★みりん (2g)
- ★砂糖 (0.3g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ①たけのこを薄切りにし、ピーマンを2cmの細切りにする。
- ②①とかつお節、★の調味料を混ぜ合わせ、カップに入れる。
- ③シュレッドチーズを乗せ180℃で予熱したオーブンで5~6分焼く。

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

