

たけのこ木の芽和え



4月

3 週目



材料（4人分）

ゆでたけのこ	200g
(煮汁)	
だし汁	0.25カップ
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
(木の芽みそ)	
白みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ1
木の芽	4~5枚
ほうれんそうの葉先	1株分

1人分栄養価

エネルギー	46kcal	炭水化物	8.9g
たんぱく質	2.8g	カルシウム	17mg
脂質	0.4g	塩分	0.8g

作り方

- ① たけのこは1cmくらいの角切りにし、煮汁でさつとゆでる。
- ② ほうれんそうの葉先を色よくゆで、水気を切つてみじん切りにする。
- ③ 木の芽をすり鉢でよくすりつぶし、②のほうれんそうを加えてすり合わせる。ここに白みそと砂糖を入れ更になめらかにする。
- ④ たけのこの水気を切つて③の木の芽みそで和える。

食育ばなし

〈たけのこ〉

京都の人達にとってたけのこは、味、香り、歯ざわりともに待ちに待った春の味。

約300年の歴史を持つ、春の味覚の代表選手。たんぱく質や糖質を適度に含み、食物繊維が豊富です。各地の春まつりのごちそうとして、たけのこ料理がつくられ、多くの人に喜ばれます。

〈料理のこと〉

木の芽の香りと、たけのこの旬のものどおしの組み合わせはうれしい春の一品です。

