

若竹煮



4月

4 週目



材料（4人分）

ゆでたけのこ	200g
わかめ(塩蔵)	100g
だし汁	300cc
淡口醤油	小さじ1.5

作り方

- ① たけのこは一口大に切る。
- ② わかめは塩抜きをして一口大に切る。
- ③ だし汁・醤油でたけのこを15分程煮る。
- ④ わかめを入れ一煮立ちさせ、火からおろす。

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〉

堀りたてのやわらかいたけのこを大ぶりに切って作る若竹煮は、山の幸、海の幸を使ったたけのこ料理の定番メニュー。

1人分栄養価

エネルギー	19kcal	炭水化物	3.7g
たんぱく質	2.3g	カルシウム	20mg
脂質	0.2g	塩分	0.7g

