

京たけのこの天ぷらとたらこ和え

5月

1 週目



材料 (4人分)

(たらこ和え)

京たけのこの姫皮	2本分
たらこ	1/2腹
えのき茸	1袋
木の芽	4枚
酢	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
水またはだし汁	大さじ 1
塩	少々

(天ぷら)

京たけのこ	400g
小麦粉	100cc強
卵	1/2個
水	100cc
揚げ油	適量
素塩	好みで

1人分栄養価

	(たらこ和え)	(天ぷら)
エネルギー	40kcal	248kcal
たんぱく質	2.9g	7.2g
脂質	0.4g	16.2g
炭水化物	7.4g	18.4g
カルシウム	4mg	32mg
塩分	0.4g	0g

作り方

(たらこ和え)

- ① 姫皮を横に千切りし、水にさらす。
- ② ①の水気を絞り、甘酢で和えたたらこ、さつとゆでたえのき茸と共に混ぜ合わせる。天盛りにし、木の芽をあしらう。

(天ぷら)

- ① 京たけのこを5mmくらいの厚さに12枚切る。
- ② 京たけのこに小麦粉をうすく塗り、天ぷらの衣をつけて揚げる。
- ③ 好みで素塩をつけていただく。

食育ばなし くたけのこ

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。

