

～健やかで 幸せな食卓を～ 4月号 けんこう 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

地元のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材：たけのこ

『ピリ辛たけのこきんぴら』

【材料（4人分）】

A	ごま油	大さじ1
	人参	1本
	茹でたけのこ	150g
	えのきだけ	1株
	しめじ	1/2株
	鷹の爪	適宜
	めんつゆ	大さじ1と1/2
	砂糖	小さじ4
	酒	大さじ4
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	適量
	こしょう	少々
	白ごま	小さじ1

【レシピ】

- ①茹でたけのこ、人参はせん切りにし、えのきだけ・しめじは石づきをとり半分の長さに切る。
- ②フライパンにごま油をしき、人参、茹でたけのこを先に炒め、えのきだけとしめじを加えて炒める。
- ③全体に火が通ったらAを加えて、ふたをして弱火で3～5分蒸し煮する。
- ④味が足りない時にはしょうゆを加え、こしょうと白ごまを振り完成です。

栄養成分（1人分）

エネルギー	112Kcal
野菜の量	65g
塩分	1.1g

【旬の野菜を美味しく食べよう！】

たけのこは、カリウムを多く含むのが特徴で、野菜の中でもトップクラスです。また食物繊維が多く、便秘や大腸がんの予防に効果があり、コレステロール値改善に役立ちます。ボリューム感がある割にカロリーが低くダイエットに好都合な食品です。さらにビタミンB群も少しずつ含まれています。切り口に見られる白い粉はあくではなく、チロシンというアミノ酸の一種です。

問い合わせ先 村田町保健センター
電話 83-2312

～保健推進員おすすめポイント～

春が旬のたけのこはいろいろな料理に使える食材です。今回は人参ときのを加え、ピリ辛のきんぴら風にしました。お弁当のおかずにもあう料理です。



右／千葉愛子さん
左／三浦あき子さん

