

旬の食材で体の中から元氣をつくる!

春が旬の食材

筍 (たけのこ)

旬
4~5月頃

キャラッティの

ヘルシー レシピ

Carrot's
Healthy Recipe

ホームページの
レシピ集もぜひ
ご覧ください。



栄養

食物繊維を豊富に含み、腸の中をきれいにして便秘の症状を改善してくれます。カリウムも多く、高血圧の原因となるナトリウムを体外に排泄して高血圧を予防する効果が期待できます。

調理法

穂先は和え物、汁物、煮物に。中心部分は煮物、焼き物に。根元のかたい部分はたけのこ飯や揚げ物。内側の柔らかい姫皮は酢の物や汁物に適しています。

選び方

全体的にすんぐりと太く短いもの。皮の色が薄く先端の部分が開いていないもの。皮の部分がしっとりとして乾いていないものを選んでください。

保存方法

生のまま置くとかたくなり、えぐみが増すので出来るだけ早く茹でます。数日で食べる場合、茹でた筍は水をはった容器に入れ保存します(毎日水を入れ替えます)。冷凍保存する場合は調理しやすい大きさに切って1回量ごとに冷凍すると便利です。煮物など味付けしてから冷凍も○。

【参考資料】もっとからだにいい野菜の便利帳/高橋書店
からだにやさしい旬の食材野菜の本/講談社



バランスよく食べよう!!

たけのこ 菜の花の簡単キッシュ



- ① たけのこは薄切りに、菜の花は茹でて食べやすい大きさに切ります。冷凍パイシートは室温に戻します。オーブンは200℃に予熱します。
- ② ボールに味噌を入れ豆乳を加えながらのぼします。卵、粉チーズ、塩・胡椒を加えてよく混ぜます。
- ③ ②にたけのこ、菜の花、しらすを加えて混ぜます。
- ④ パイシートを伸ばし2枚並べて型に敷きフォークで底に穴を開けます。
- ⑤ ④に③を流し入れ、200℃のオーブンで約25分程度焼いたら出来上がりです。

材料 (18cm型)
ゆでたけのこ …… 160g
菜の花 …… 60g
しらす …… 30g
卵 …… 2個
豆乳 …… 100ml
味噌 …… 小さじ1
粉チーズ …… 大さじ1
塩・胡椒 …… 適量
冷凍パイシート …… 2枚

【1人分】
エネルギー 314kcal
食物繊維 3.3g



《バランス食献立例》

- ・たけのこ菜の花の簡単キッシュ
- ・スナップえんどうのお浸し
- ・サラダ
- ・マカロニ入りコンソメスープ

常備菜にオススメ!
食物繊維の豊富な食材で
不足しがちな食物繊維を
習慣的に摂りましょう!

たけのこの 中華スープ



材料 (2人分)
ゆでたけのこ …… 60g
生わかめ …… 15g
生姜 (みじん切り) …… 大さじ1
白ネギ (みじん切り) …… 大さじ1
鶏ガラスープ …… カップ1・1/2
ごま油 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1/2
A 醤油 …… 小さじ1
塩・胡椒 …… 少々
白ネギ …… 適量

【1人分】
エネルギー 55kcal
食物繊維 1.9g
食塩 0.8g

- ① わかめは水気を切ってざく切りに、たけのこは薄切りにします。
- ② 鍋にごま油を熱して白ネギと生姜、たけのこを炒め、スープを加えます。
- ③ ②にわかめを加え、Aで調味します。器に盛ってみじん切りにした白ネギをかけて出来上がりです。

たけのこの きんぴら



材料 (2人分)
ゆでたけのこ …… 160g
ごま油 …… 小さじ1
赤唐辛子 …… 1本
塩 …… 少々
A 出汁 …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ2
醤油 …… 小さじ2
白炒りごま …… 小さじ1

【1人分】
エネルギー 72kcal
食物繊維 2.9g
食塩 0.9g

- ① たけのこは縦半分に切り薄切りにします。唐辛子は縦半分に切り中の種を除きます。
- ② フライパンにごま油と唐辛子を入れ、弱火で1分ほど熱し、辛味を油に移します。
- ③ たけのこを加え中火で炒め、塩をふってさらに炒めAを加えます。
- ④ 混ぜながら、汁気がなくなるまで煮ます。たけのこに味がからんだら火を消します。仕上げにごまを加えて出来上がりです。