

噛んで味わう 楽しい献立

食堂 くぼ

～オーラルフレイル予防～
第1回



point

たけのこは食物繊維を多く含み便通を整えてくれます。コレステロールの吸収や血糖の急激な上昇も抑えて、生活習慣病予防に働きます。

春の旬食材

たけのこ

春を代表する旬の食材。白い粉が付いていることがありますが、これはチロシンというアミノ酸で、集中力アップや脳を活性化させる効果が期待されています。



しゃき
しゃき

たけのこの食感と桜えびの香ばしさが季節を感じる

たけのこと 高菜漬炒めの混ぜご飯

材 料 (2人分)

ゆでたけのこ	70g	サラダ油	小さじ2
高菜漬(刻み)	50g	酒	小さじ2
桜えび(乾)	5g	ご飯	300g

作り方

- ①たけのこは長さ2cmのうす切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、たけのこを炒める。高菜漬を加えて炒め、酒をふりかける。桜えびを加えて混ぜ合わせる。
- ③温かいご飯に②を加えてさっくりと混ぜ、器に盛る。

エネルギー

322kcal

塩 分

1.6g

調理時間

15分

※エネルギー、塩分は1人分の値です

ぱり
ぱり

ピリ辛でおいしい、ご飯がすすむおかず。

たけのこのメンマ風炒め煮

材 料 (2人分)

ゆでたけのこ	150g	鶏ガラスープの素	小さじ1
人参	50g	酒	小さじ1
ごま油	小さじ1	A 醤油	小さじ1
		砂糖	小さじ1/2
		水	150ml
		B みりん	小さじ1
		ラー油	少々

作り方

- ①たけのこは穂先を薄めのくし形切り、根元は1cmの輪切りにしてから棒状に切る。人参は5cm長さの細切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、①を入れて炒める。Aを加え煮汁がなくなるまで煮る。Bを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー

79kcal

塩 分

1.2g

調理時間

10分

※エネルギー、塩分は1人分の値です



point

この料理には穂先よりも根の固い部分おいしいです。むくみを防ぐカリウムや便秘予防に効果的な水溶性食物繊維などが含まれます。