

たけのこの含め煮

材料 子ども4人分

ゆがいたたけのこ	200g
人参	80g
うす揚げ	1/2枚
刻み昆布	5g
車麩	2個

砂糖	大さじ2杯	} A
みりん	小さじ1杯	
酒	小さじ1杯	
しょうゆ	大さじ1杯	

令和4年4月13日



作り方

- ① ゆがいてアクをぬいたたけのこは2cm程のいちよう切り、人参もいちよう切りにする。
- ② うす揚げ2cmのたんざく切りで湯通し、刻み昆布、車麩は水でもどし食べやすい大きさにきる。
- ③ ①と②を鍋にいれ、かぶる位の水を入れ煮る。
- ④ Aをいれ、味がしみ込むまで煮込む。



たけのこ・・・イネ科タケ亜科タケ類の若芽で一般には食用とする地上に頭の先が出現する前後のもののみをさします。石川県金沢市産たけのこは、加賀野菜の一つに選定されています。小松市のたけのこも有名ですね。

メンマはたけのこを乳酸発酵させた漬物で、元は台湾の伝統食材です。栄養成分はたんぱく質が豊富で、カリウム、食物繊維の他、ビタミンB1、B2、C、Eを含み、食物繊維は小松菜やキャベツと同じ程あるとされています。