



!!たけのこに注目!!

春に旬を迎えるたけのこは、
噛みごたえがあり、
満腹感が得られるため、
過食の予防にも効果があると
いられています。



食物繊維

便秘の解消や大腸癌の予防、
コレステロールの吸収抑制、
血糖急上昇の抑制など、
生活習慣病予防が期待できます。

カリウム

ナトリウムの排泄を促すため、
高血圧の予防、むくみの解消に効果が
あります。

チロシン

アミノ酸の1種です。
神経や脳のはたらきをサポートするために
必要なアミノ酸です。

また、髪の毛や皮膚の黒色色素である
メラニン色素の原料となります。

茹でたたけのこを切ったときに
出てくる白い粉の正体がチロシンです。
取り除かずに、
そのまま調理しましょう。

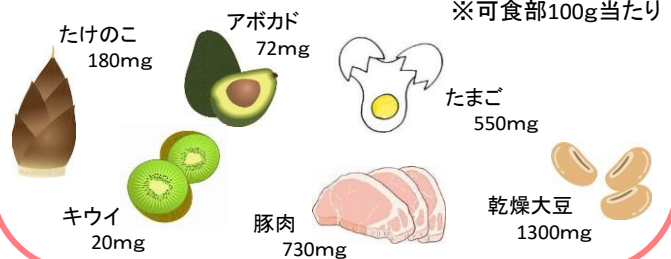
4月12日は、 お花見弁当です!!



※食種によって、異なります。

チロシン が多く含まれている食品

肉・魚・卵・大豆・乳製品・果物 など多くの
食品に含まれています。



=材料(4人分)=
精白米 2合
たけのこ
(水煮または茹で) 1個(約200g)
油揚げ 1枚
しょうゆ 大さじ1
だしの素 小さじ2 ☆
塩 少々

たけのこのだし炊きごはん

- ①精白米2合を研ぎ、ザルにあけておく。
- ②たけのこの穂先は薄切りにし、
根元はいちょう切りにする。
油揚げは油抜きをし、縦半分の薄切りにする。
- ③炊飯器に精白米をいれ、2合の目盛りまで水を注ぎ、
☆を加え、たけのこと油揚げをのせて炊く。
- ④炊き上がったら、軽く混ぜ、器に盛り付けたら完成!

