



簡単・ヘルシーレシピ



VOL.158

吸い物の素で簡単！ タケノコの炊き込みご飯

1人分の栄養価 エネルギー275 kcal 食塩相当量1.0g



材料(2合分)

米……………2合
水……………2合分
〔タケノコ(可食部)……100g
米のとぎ汁(あく抜き用)
…タケノコがかぶるくらい
ニンジン……………30g
干しいたけ(スライス)・3g
吸い物の素……………2袋(6g)
和風だし(顆粒)^{かりゅう}……………小さじ1

タケノコをゆでたときに出る白い粒はチロシンです。チロシンはアミノ酸の一種で、摂取するとドーパミンなどの神経伝達物質へと変わり、集中力の維持やストレス緩和に効果があります。生のタケノコはあくが強いので、米のとぎ汁でゆでて、あくを抜いてから調理しましょう。

作り方

- ①タケノコは根元を切り落とし、縦半分に切ったら、茶色く硬い皮をむいて鍋に入れる。
- ②米をとぎ、とぎ汁を①の鍋にタケノコがかぶるくらい入れる。沸騰させ、あくを取りながら弱火で1時間程ゆでたら火を止めて、1時間かけて冷ます。
- ③②を洗い、一口大に切る。ニンジンは短冊切りにする。
- ④炊飯器に米と2合分の水を加えたら、全ての食材を入れ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら軽く混ぜ、10分ほど蒸らして完成。

岡旭市保健推進員協議会 (☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)