

☆楽しくおうちごはん☆

《たけのこのそぼろ煮》



水煮のたけのこに付着している白い粒は、チロシンというアミノ酸の一種です。脳を活性化させるはたらきがあるので、洗い流さず、そのまま調理しても大丈夫です。しかし、調理して時間がたつと苦みの原因になるため、気になる場合は取り除きましょう。

◆材料◆（2人分）

たけのこ（水煮）	150g
豚ひき肉	50g
しょうが	少々
さやえんどう	6さや
サラダ油	小さじ2/3
かつおだし	1カップ
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

◆作り方

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。
しょうがはすりおろす。
さやえんどうは筋を取り、沸騰したお湯でさっと湯通しし、冷水にとる。
- ②小鍋でサラダ油を熱し、しょうがと豚ひき肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、かつおだしを入れ、強火にし、アクを取る。
- ④中火にし、たけのこ、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、煮る。
- ⑤火を止め、水溶性片栗粉を加える。
- ⑥再度、火をつけ、とろみがつくまで煮たら、皿に盛りつけ、さやえんどうを添える。

◆1カップ分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
110kcal	0.8g	81g