

# にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



## 5月は… たけのこ 筍のしぐれ煮



### 材 料

(2人分!)

たけのこ (水煮)	100g
牛肉 (薄切り)	100g
しょうが	10g

● 水	200ml
● みりん	大さじ1
● 酒	大さじ2
● 砂糖	大さじ2
● こいくち醤油	大さじ2

### 作り方

調理時間  
20分!

- ① たけのこは3mmの厚さに切り、しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切った後、熱湯でさっと湯通しし、ザルにあげて水気を切る。
- ③ 鍋に●を入れて中火で煮立て、たけのこ、牛肉を加えて10分ほど煮る。
- ④ 器に盛って①のしょうがを散らせば完成!



北はいま旬菜館には、さまざまな種類のたけのこが  
出荷されます。作り比べて味や食感の違いを感じるの  
も楽しいですね!

また、西脇市の特産・黒田庄和牛を使うことで、  
グレードアップすること間違いなし!  
ぜひ、お試しください!

このレシピの健康アドバイスは裏面です!

## ■ 栄養成分表示（1人当たり） ■

エネルギー	302kcal	カルシウム	16mg
たんぱく質	9.9g	鉄	0.9mg
脂質	18.8g	ビタミンA	3 $\mu$ g
炭水化物	17.6g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.06mg
食物繊維	1.8g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.16mg
食塩相当量	2.3g	ビタミンC	5mg

「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より算出

## ■ ポイント ■

- ★ 常備菜として作っておくと便利です。
- ★ 定番の「牛肉のしぐれ煮」に今が旬のたけのこを加えることで食感も楽しめます。
- ★ 少し濃い目の味付けですので、ご飯が進みます。
- ★ たけのこの代わりに他の食材を組み合わせることもできます。

### アレンジ例

たけのこに代えて、同じく今が旬の「ウド」を使用してもおいしいです。  
（ウドは切った後、水にさらしてアク抜きをする必要があります。）

## ■ 栄養学的アドバイス ■

### ○ たけのこ

- ・ アミノ酸のひとつで「うま味」成分でもあるアスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、疲労回復に役立つと言われています。
- ・ 不溶性食物繊維が豊富に含まれており、便秘の解消にも効果的です。

### ○ 牛肉

- ・ 良質なタンパク質に加え、鶏肉や豚肉に比べて鉄や亜鉛といったミネラルを多く含みます。鉄は貧血予防に、亜鉛は味覚障害の改善に役立ちます。

## ■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程

岡優子さん、妹尾佳奈さん、森倉美月さん（平成29年度 3年生）

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、  
食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課  
電話 0795-22-3111(代)