



監修：前川メグ先生

たけのこに豊富に含まれている食物繊維は、腸を刺激して便秘予防に役立ちます。また、ゆでたときにでる白い粒はチロシンというアミノ酸で、集中力アップなどの効果があります。洗い流さずに調理しましょう。

たけのこと 桜えびのごはん



<1人分(1杯分)405kcal>

材料(4人分)

米	3カップ
たけのこ	1本
油揚げ	1枚
だし汁	1カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々(小さじ1/2)
桜えび	適量
木の芽	少量

作り方

- ①米は研ぎ、ざるに上げておく。
- ②たけのこは食べやすい長さの薄切りにする。油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きし、縦3~4等分に切ってから2ミリの幅に切る。
- ③鍋に②を入れ、だし汁、薄口しょうゆ、みりん、酒、塩を入れて約3分煮てざるに上げ、具と煮汁を分けておく。
- ④炊飯器に①を入れ、③の煮汁にだし汁または水を足して、3カップ分(540cc)を入れ(炊飯器の目盛りをみて入れてもよい)、③の具を上に乗せて炊く。
- ⑤ごはんが炊けたら、少し蒸らした後、桜えびを加えて軽く混ぜる。茶碗に盛り、木の芽を飾る。

★たけのこのゆで方 たけのこ2~3本に対して、米ぬか1カップ、唐辛子1本を加えてゆでます。

たけのこは上部を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れる。大きめの鍋にたけのこを入れ、米ぬかと唐辛子を入れて、たけのこがかぶるくらいの水を加える。火にかけ、途中で水を足しながら約2時間、たけのこの根元に竹串を刺してスーッと通るようになるまで、弱火~中火でゆでる。そのままゆで汁につけておき、冷めてから取り出す。