

## 若竹煮<副菜>



エネルギー 27kcal

塩分 0.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

たけのこは食物繊維が豊富で、便秘を改善する働きがあります。動脈硬化、高脂血症、大腸ガン、高血圧の予防にも有効です。



阿知須共立病院 栄養科

## 若竹煮の作り方

### 材料（2人分）

茹たけのこ	80g
人参	40g
生わかめ	30g
だし汁	500ml
A 醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1

- ① たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は乱切りにする。
- ③ わかめは3cm大に刃を入れる。
- ④ 鍋に材料①②③とAを入れ、軟らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ 器に④を盛れば完成。

たけのこ・わかめは春の味覚を代表する食材です。旬のものを料理に取り入れて季節を感じましょう。

