

「今日のお料理」ならぬ…

## 今月のオススメレシピ

2018.4  
第50回  
担当:右手

## 第50回のテーマ「旬のたけのこで季節を感じよう！」

4月に入り、より温かくなってきました。

今回は、春が旬の食材であるたけのこを使ったレシピをご紹介します！

## たけのこのはさみ焼き

## 材料(2人分)

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| ・たけのこ(水煮) 1本    | ・サラダ油 小さじ1/2 |
| ・合い挽き肉 120g     | ・片栗粉 適量      |
| ・卵 1個           | ・だし汁 50ml    |
| ・砂糖 小さじ1        | ・砂糖 小さじ1/2   |
| ・しょうゆ 小さじ1      | ・しょうゆ 大さじ1   |
| ・酒 小さじ1         | ・酒 大さじ1      |
| ・しょうが 1/2かけ(4g) | ・みりん 大さじ1    |
| ・片栗粉 大さじ2       |              |



## 栄養成分(1人分)

エネルギー:289kcal  
たんぱく質:17.8g  
脂質:15.3g  
炭水化物:16.9g  
食塩相当量:2.0g



## 作り方

調理時間:約35分



- たけのこは上1/3をみじん切りにして、残りの下2/3を0.5cm幅で薄切りにする。
- ボウルにAの材料と①のみじん切りにしたたけのこを入れてよくこねる。
- ①の薄切りにしたたけのこをまな板の上に並べて、片面に片栗粉を薄くまぶしていく。
- ③のたけのこで、②をはさむ。
- 熱したフライパンにサラダ油をしいて、④を中火でこんがり焼き色がつくまで、5分~6分くらい焼く。
- ひっくり返してふたをして、更に2分~3分焼く。
- ふたをとってBの材料を入れて、とろみがつくまで加熱してよくからめる。
- 器に盛り付けて完成！

## ★管理栄養士からのワンポイントアドバイス



今回使用したたけのこですが、切ってみると白い粉のようなものが沢山ついています。この白い粉の正体は、実はアミノ酸の一種であるチロシンという成分なんです！チロシンは記憶力を高め、脳の回転をよくする手助けをしてくれるので、洗い流さずにそのまま調理して食べることがオススメです！