



いきいきクッキング（5月）

♡たんぱく質は常に作りかえられています。毎日コツコツ食べましょう！

🍄 5月は「たけのこ」「にら」「アスパラガス」を始め、新鮮な野菜が出回る季節です。茹でる・炒める・煮る・揚げる等でおいしく食べましょう！



たけのこを料理しよう！！

●たけのこは穂先が黄色く切り口断面が白いものがよく、茹でてすぐあく抜きし、水に浸して保存します。

●栄養成分：食物繊維とカリウムを多く含んでいます。

たけのこのうまみ成分「チロシン」には代謝を高めホルモンのバランスを整え、脳を活性化する働きがあることから、老化予防への期待もされています。

〇千切いたけのこを豚肉と炒めて・ちんじゅうろーすー青椒肉絲を作ろう！

《材料：4人分》

豚肩ロース薄切り肉	160g
(酒・しょうゆ・片栗粉各小さじ1)	
たけのこ	120g
ピーマン	2個
葱	1/2本
にんにくと生姜	各1かけ
サラダ油	大さじ1

【合わせ調味料】

砂糖	酒	各小さじ1
しょうゆ		大さじ1
鶏ガラスープ		大さじ1
オイスターソース		大さじ1
塩コショウ		各少々

＜1人当たりの栄養量＞

熱量	156 kcal
たんぱく質	8.7g
脂肪	10.5g
塩分	1.0g



《作り方》

- ① たけのこは下の硬い部分を繊維に沿って縦の千切りにする。
- ② ピーマンは縦半分に切って種を除き縦の千切りにする。
- ③ 葱は5cm長さのぶつ切りにしてから縦の千切りにする。
- ④ にんにく、生姜は粗くみじん切る。
- ⑤ 豚肉は、1cm位の幅に切り、酒、しょうゆ、大さじ1をふりかけ下味をつける。
- ⑥ 合わせ調味料を混ぜておく。
・・肉を加熱する・・
- ⑦ ⑤の豚肉に片栗粉を薄くまぶしてゆでて、火が通ったらザルにあげておく。
・・フライパンで炒める・・
- ⑧ フライパンに油を入れ、にんにく生姜のみじん切りを入れ、弱火で炒める。
- ⑨ 香りが出たら、たけのこを加え、強火で炒め、油が回ったらピーマンを加え手早く炒め、⑦の豚肉を加え、ざっと混ぜる。
- ⑩ 合わせ調味料を回しいれ、最後に葱を加えひと混ぜし、皿に取り上げて盛る。
