

～春の食材の代表「竹の子」を使ったおすすめレシピをご紹介します～

## 《牛肉とほうれん草と竹の子のごま和え》

(材料 4人分)

牛薄切り肉 ..... 150 g  
ほうれん草 ..... 150 g  
ゆで竹の子 ..... 100 g  
炒りゴマ ..... 35 g  
みそ ..... 20 g  
だし汁 ..... 60 cc  
砂糖 ..... 10 g  
しょうゆ ..... 15 cc  
酢 ..... 10 cc  
油 ..... 10 cc

- ①牛肉は3cm位に切ってゆで、ほうれん草もゆでて3cm長さに切る。ゆで竹の子は薄く短冊に切る。
- ②炒りゴマを炒り直し、すり鉢でよくする。他の調味料を加えてゴマだれを作る。
- ③①の材料を②であえる。

各栄養素 1人当たり

【エネルギー208kcal タンパク質 11.2g 脂質 14.7g カルシウム 128mg 塩分 1.1g】

## 《竹の子ボール》

(材料 4人分)

ゆで竹の子 ..... 150 g  
人参 ..... 100 g  
白身魚すり身 ..... 250 g  
揚げ油 ..... 適宜

- ①ゆで竹の子、人参は7mm角位に切り、人参はさっとゆでておく。
- ②すり身に①を混ぜ一口大に丸め揚げる。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー149kcal タンパク質 7.7g 脂質 0.7g カルシウム 23mg 塩分 0.9g】