

～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】