

おすすめヘルシーレシピ

＜炊飯器でつくる簡単！たけのこおこわ＞

(エネルギー330kcal タンパク質7.1g 脂質3.2g 食塩相当量1.0g)

材料(4人分) ※作りやすい分量

○もち米	2合
○ゆでたけのこ	60g
○にんじん	30g
○ごぼう	30g
○油揚げ	小1枚
○酒	大さじ1
○薄口しょうゆ	20cc
○みりん	20cc
○だし汁	2合
	(または水)



作り方

- ① もち米は洗っておきます。(具材を準備する間浸水しておきます)
- ② たけのこは2~3cm長さのうす切、にんじんは2~3cm長さのせん切りにします。
- ③ ごぼうはさがきにし、さっと水にさらします。
- ④ 油あげは、熱湯をかけて湯ぬきし、縦半分に切って細切りにします。
- ⑤ もち米をざるにあけて水気をきり、炊飯器に入れ、具材と調味料、分量の出し汁(または水)を加えて普通に炊きます。

ひとこと

たけのこのおいしい季節に一度は食べたい「たけのこおこわ」ですが、炊飯器で手軽に作れる炊きおこわです。少量作る時に便利です。

たけのこには、便秘予防やコレステロールを抑えるのに効果が期待できる食物繊維がたっぷり含まれています。

たけのこは時間がたつほどえぐみが増しますので、生のたけのこが手に入ったら早めに茹でましょう。茹でたたけのこにみられる白いものは、チロシンというアミノ酸の一種で洗い落としてもよいですが、そのまま使用しても差し支えありません。