

たけのこの梅干し煮

たけのこは、食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。

材料 4人分

10分

●ゆでたけのこ	360g	A	●だし汁	200ml
●油	大さじ1		●砂糖	大さじ2
●梅干し	小2個		●しょうゆ	大さじ1
●削りがつお	適量		●木の芽（好みで）	適量

地産地消



たけのこ

たけのこの旬は3月～5月で大多喜町、長柄町、千葉市、君津市、勝浦市が主な産地です。また、千葉県のたけのこの生産量は首都圏一であり、そのなかでも大多喜町は県内で最も生産が盛んで千葉県内一の実産量を誇ります。



1人分 栄養価

エネルギー 86kcal たんぱく質 4.2g

脂質 3.1g 食塩相当量 1.5g



東金市
管理栄養士監修

作り方

- たけのこは、一口大に切る。梅干しは種を除いて手でちぎる。
- 鍋に油を熱してたけのこを炒め、(A)と梅干しを加えて、汁気がなくなるまで弱火で煮からめる。
- 器に盛って削りがつおをのせ、好みで木の芽をあしらう。

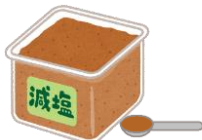
1日の食塩摂取量の目標値（成人）が 0.5g 引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

みその塩分量

塩分量は商品により異なります

減塩みそ
大さじ1 (18g)

塩分 1.5g

淡色辛みそ
大さじ1 (18g)

塩分 1.8g

だし入りみそ
大さじ1 (18g)

塩分 2.1g

塩分を
摂りすぎない
工夫

みそ汁は、お湯約150mlにみそ大さじ1/2～大さじ1程度使うため、みそ汁1杯の塩分量は約1.0～2.0gとなります。だし入りみそは、だしにも塩分が含まれている場合があるので、栄養成分表示を確認して使いましょう。



公平支部