

10月号 たけのこの簡単土佐煮



レシピのポイント

秋の味覚たけのこを使ったレシピです。

お弁当のおかずや、もう1品欲しい時に電子レンジを使ってすぐに作ることができるお手軽レシピです。

たけのこには、食物繊維の他、体外に余分な塩分を排出する働きのあるカリウムが豊富です。

材料（人分）		
水煮たけのこ	1個（200g）	
A	めんつゆ	大さじ1.5
	水	大さじ1
	砂糖	小さじ1
かつお節	4g	

栄養成分（1人分）	
エネルギー	26 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	5.1 g
食物繊維	1.7 g
カルシウム	10 mg
鉄分	0.0 mg
塩分	0.8 g

作り方

1. たけのこを食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器にたけのこAを入れ、かつお節をかけたら、ふんわりとラップをかけ電子レンジ（500W）で3分加熱する。



根室市ホームページで
レシピを公開中！