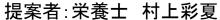
料理名 春野菜と絹揚げの炊き合せ







絹揚げ		50g
たけのこ		30 g
スナップエンドウ		20 g
塩		$0.3\mathrm{g}$
 	薄口醤油	5сс
\prec	みりん	Зсс
Α	料理酒	Зсс
 	砂糖	2g



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
120kcal	8. 3g	5. 9g	1. 5g

- ①スナップエンドウは筋を取ってサッと塩茹でし、ザルにあげておく。
- ②絹揚げは4等分に切ってから軽く茹でて油抜きをする。
- ③たけのこ(穂先)は3等分に切る。
- ④鍋に絹揚げとAの調味料の半量を入れて中火で煮る。
- ⑤別の鍋で、たけのこと残りのAの調味料を入れて中火で煮る。



たけのこの業務

■主な効用

食物繊維が豊富な野菜です。 食物繊維は主に便秘解消や大腸が んの予防、コレステロールの吸収を 妨げ、体外へ排出する働きがありま す。

■チロシンの働き

たけのこを切ると、節の間に白い結晶が見られます。 これはチロシンという成分です。 チロシンは脳を活性化させて、やる 気や集中力を高める働きがあります。 せっかくの栄養素ですから取り除かず、そのまま調理しましょう。 水煮のたけのこでもチロシンの量は ほとんど変わりません。

■アク抜きをしましょう!

生のたけのこはエグミが強い為、 調理前にアク抜きが必要です。