



草木が芽吹き、色付き始めて春を感じます。まだまだ新型コロナウイルス感染症についての話題が絶えませんが、不要不急の外出は控えてしっかり感染対策をしていきましょう。

栄養指導室 松田・本宮・山平・竹尾



たけのこ

の季節がやってきました！



春が旬
食感・香りが楽しめます♪

竹の地下茎から出てくる
若い芽をたけのこと呼びます

種類は淡竹(はちく)、真竹(まだけ)など
ありますが、日本でよく食べられるのは
「孟宗竹(もうそうちく)」です



たんぱく質、カリウム、
ビタミン、食物繊維が
多い栄養豊富な野菜です

“たけのこ”と同じく春が旬の“わかめ”と一緒に使った料理「若竹煮」は季節感あふれる
食べ合わせのよい料理です。



+

わかめ
昆布

やわらかくなる！
うま味増す！



若竹煮



カリウム: **394mg**
リン: **71mg**

ほうれん草のお浸し



カリウム: 265mg
リン: 30mg

キャベツの甘酢和え



カリウム: 85mg
リン: 19mg

他の料理 1 食分と比べると・・・

カリウム・リンの含有量がとても多い！ → **たけのこ2~3切れを目安に！**

おすすめのたけのこ料理



- ・たけのこご飯
- ・たけのこの天ぷら(1~2切れ)



野菜の煮物、八宝菜、炒め物など
たけのこだけでなく、いろいろな食材を
使った料理でたけのこを楽しみましょう♪

おいしく冷凍するポイント



繊維をこわす → 薄く切る



水分を閉じ込める → だし汁に浸す
砂糖をまぶす

砂糖は水分の蒸発を
防ぐ作用があります！

