

# 筍の味噌きんぴら

## 栄養士コメント

筍には、疲労回復効果のあるアスパラギンや、脳を活性化させてやる気を高めるチロシンというアミノ酸が豊富に含まれています。また食物繊維が豊富に含まれ便秘解消に効果が期待できます。

## 作り方

- ①：茹でた筍はいちょう切りにする。
- ②：フライパンにごま油をひき、筍を炒め、みりん、味噌を加える。茹でたスナップえんどうを入れさっと炒める。
- ③：ごまをふりお皿に盛り付ける。



### 成分値 (1人分)

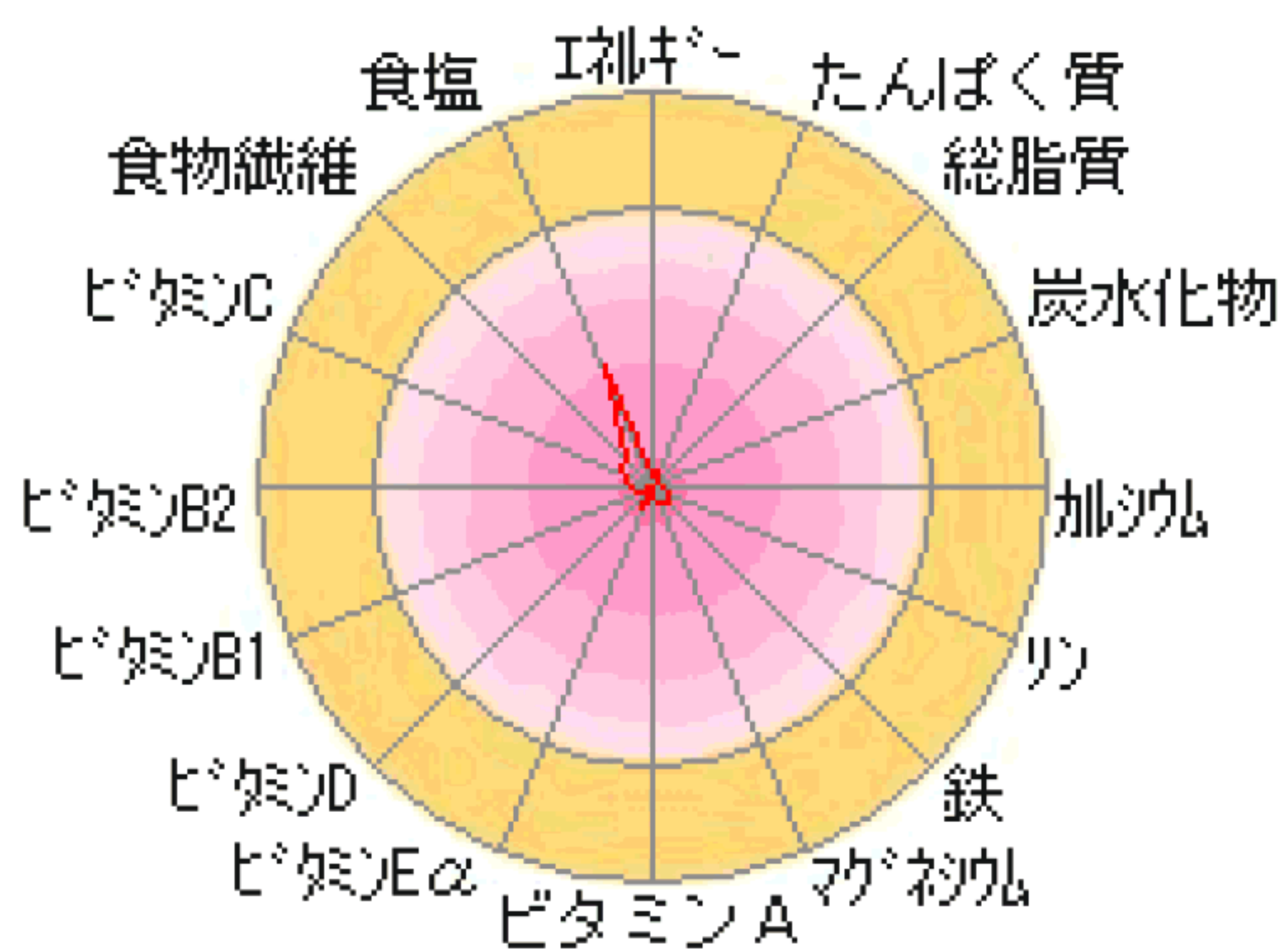
摂取値 単位

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	38 kcal
2. たんぱく質	3.0 g
3. 総脂質	0.5 g
4. 炭水化物	6.2 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	50 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンEα	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.7 g

1. たけのこ	50 g
茹でる。または水煮を使用する。	
2. 白味噌	1 小サジ
3. みりん	1/2 小サジ
4. 白ごま	少々
5. スナップえんどう	3 枚
茹で半分に切る。	
6. ごま油	少々



(黄色い範囲内です)