

からだにうれしい
レシピ

5

May

たけのこ

~bambooshoot~

健康ポイント ▶ 体づくりや体質改善に効果的

- 筋肉や臓器の構成成分となるたいぱく質が100gあたり3.6g
- カリウム含有量は野菜の中でのトップクラス！ 血圧改善へ
- 食物繊維はキャベツの2倍！

調理例

たけのこのバター醤油焼き

材料（2人分）

- たけのこの水煮…100g ○醤油…小さじ1
- 有塩バター…10g ○パセリ…適量

作り方

- 01 たけのこを薄切りにして、ボウルに入れ、醤油を入れて混ぜ合わせます。
- 02 アルミホイルを敷いた天板に01を並べ、有塩バターをのせ、焼き色が付くまでオーブントースターで3分程焼きます。
- 03 お皿に盛り付け、パセリをかけて完成！

