

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授  
田村佳奈美 たむら・かなみ

甘辛でご飯がすすむ

## たけのこと厚揚げの照り炒め煮

レシピ 29



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....306kcal  
たんぱく質.....18.5g  
脂質.....21.1g  
炭水化物.....10.3g  
食物繊維.....2.5g  
食塩相当量.....1.3g

### 材料 (2人分)

たけのこ (水煮).....120g  
厚揚げ.....300g  
ごま油.....(小さじ2) 8g  
酒.....(大さじ1) 15g  
みりん.....(大さじ1) 18g  
A こいくちしょうゆ.....(大さじ1) 18g  
砂糖.....(小さじ1) 3g  
大葉.....4枚

### 調理時間

約 15分

### 材料費 (1人分)

約 160円

### つくりにかた

- ① たけのこを食べやすい大きさの乱切りにする。
- ② 厚揚げはキッチンペーパーで余分な油をとり、食べやすい大きさに切る。
- ③ 大葉は軸を切り落とし、くるくる丸めて端からせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、たけのこを中火で2分程度炒める。
- ⑤ 厚揚げを加えて、少し焦げ目がつくまで炒める。
- ⑥ Aを混ぜ合わせて加え、照りが出るまでしっかり絡める。
- ⑦ 器に盛り、大葉をのせる。

### おすすめ



春を告げるたけのこは、ご飯や煮もの、汁もの、和食、中華料理などで大活躍の野菜です。食物繊維が豊富なので、便秘改善や腸活におすすめです。水煮を使うと手軽に調理できます。たけのこは味が淡白でどのような食材とも相性がよいので、ぜひさまざまな料理に活用しましょう。好みで七味唐辛子や一味唐辛子を加えてもよいでしょう。

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授  
田村佳奈美 たむら・かなみ

一緒につくって楽しめる  
たけのこピザ



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....165kcal  
たんぱく質.....7.2g  
脂質.....10.1g  
炭水化物.....13.5g  
食物繊維.....1.2g  
食塩相当量.....0.9g

### 材料 (2人分)

たけのこ(水煮).....60g  
ぎょうざの皮(6枚) 34g  
マヨネーズ  
.....(大さじ1) 12g  
トマトケチャップ  
.....(大さじ1) 15g  
ピザ用チーズ.....40g  
パセリ(ドライ可).....少々

### 調理時間

約15分

### 材料費 (1人分)

約100円

### つくりかた

- ① たけのこをうす切りにする。
- ② クッキングシートを敷いた鉄板にぎょうざの皮を6枚並べ、マヨネーズとトマトケチャップをうすく塗る。
- ③ たけのこ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで7~8分焼く。
- ④ 皿に盛り、パセリを散らす。

### おすすめ

ポ イ ント

ぎょうざの皮でパリパリ食感が楽しめます。ピザ風の味つけにすることで、大人から子どもまでおいしくたけのこが食べられます。ベーコンやハム、ウインナー、とうもろこし、ツナ缶などを具に加えてもよいでしょう。ちょっとしたおつまみやホームパーティーのオードブルにもなります。