

たけのこで腸スツキリ

1人分 150kcal
塩分 1.0g

料理制作/伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家)
スタイリング/出川 七恵 撮影/巢山 サトル

菜の花とたけのこ入り鶏つくね

材料 (2人分)

鶏ひき肉	100g	だし汁	300ml
豆腐	1/4丁	B みりん	小さじ1
たけのこ	1/2個(100g)	薄口しょうゆ	小さじ1
A しょうが汁	小さじ1	にんじん	30g
酒	小さじ1	わかめ(乾燥)	0.5g
塩	少々	菜の花	30g

作り方

- 1 豆腐はよく水切りをする。たけのこは根の硬い部分をみじん切りにし、穂先をくし切りにする。
- 2 にんじんはピーラーでスライスする。わかめは水で戻す。菜の花は塩ゆでて水にさらす。
- 3 ポウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにしたたけのこ、Aを入れてよくこねる。
- 4 鍋にBを入れ火にかけて、たけのこの穂先と、3を団子状に丸めたものを中火で煮る。
- 5 仕上げににんじんとわかめを加え、ひと煮立ちさせる。菜の花を盛り付ける。



栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



菜の花は彩り、ほろ苦さで春の訪れを告げる緑黄色野菜です。

たけのこは食物繊維（特に水に溶けにくい不溶性食物繊維）が豊富で、カリウムを多く含み、便秘や大腸がん、動脈硬化、高血圧の予防効果があります。

また、うまみ成分のチロシン（アミノ酸の一種）を含み、たけのこを摂取すると脳内物質のドーパミンが増加し、気力の上昇に役立つと言われています。

今回のつくねは鶏ひき肉に豆腐とみじん切りたけのこを混ぜ込み、ジュー、コリッとした食感が楽しめるヘルシーなおかずです。

どうぞ、「菜の花とたけのこ入り鶏つくね」をお試しください。