

たけのこの炒め煮

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

水煮たけのこ	150g
しょうが	5g(1片)
ごま油	4g(小さじ1)
めんつゆ(3倍希釈)	20g(大さじ1強)
① 水	50ml
砂糖	3g(小さじ1)



〈作り方〉

- ①たけのこは2～3cmの乱切りにする。しょうがは千切りにする。
- ②鍋にごま油、しょうがを入れ、香りを出し、たけのこを加えて炒め
①を加えて落しぶたをして中火で煮る。
- ③汁気がなくなるまで煮つめる。



〈メモ〉めんつゆを使った煮物です。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 52kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量1.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部