



春が旬ヘルシーな たけのこで健康に！

春の訪れとともに「たけのこ」が美味しい季節になります。
香り高い旬の味覚を味わいながら、健康になりましょう！

たけのこに含まれているおもな栄養成分と効能

アミノ酸

チロシン

脳や神経の働きを活発にして、記憶力や集中力を高めてくれます

アスパラギン酸

うまみ成分で、疲労回復に効果的です

キシロオリゴ糖

便秘の回復に効果があります

食物繊維

便秘や大腸がんを予防する効果があります

その他、ビタミンB1、B2やミネラルも豊富に含まれています！

おすすめレシピ

菜の花とあさりとたけのこのペペロンチーノ

料理制作 / 鈴木 薫

材料(2人分)

- 菜の花…………… 1/2 束(約100g)
- ゆでたけのこ…………… 1/2 個(約100g)
- あさり…………… 200g
- にんにく…………… 1 片
- 赤唐辛子…………… 1 本
- 白ワイン(または酒) 大さじ 2
- スパゲッティ…………… 160g
- オリーブオイル…………… 大さじ 1
- 塩、こしょう…………… 少々

作り方

- 菜の花は半分の長さに切り、たけのこは一口大の薄切りにする。あさはり砂ぬぎして洗う。にんにくは縦半分に切り、芯をとる。赤唐辛子は半分に折って種を除く。
- スパゲッティは塩(分量外)を加えた熱湯で表記の時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①の菜の花を加え、スパゲッティと一緒にざるにあける。
- フライパンにオリーブオイル、①のにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがたったら中火にして、たけのこ、あさりを入れ、白ワインを加えてふたをする。貝の口があいたら②を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

たけのこは低カロリーなので、
● ダイエット食としておススメです！

定番のたけのこ料理 たけのこ 100g 30kcal



たけのこご飯 326kcal



若竹煮 49kcal

※カロリーは1人分です

ほかにも、こんな定番料理があります。

● 木の芽和え 104kcal ● 土佐煮 90kcal

● 注意 胃腸の弱い人は、食べ過ぎに注意しましょう！



1人分
470kcal

2009.04.01
no.79

Salu!

No.79 IHI グループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成21年4月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹