

2021 美活食 ~ 旬の食べ物で美活 ~

4月 「たけのこおにぎり」



栄養価(1食当たり)

エネルギー	295kcal
炭水化物	38.9g
たんぱく質	4.9g
脂質	12.3g
塩分	1.1g
食物繊維	1.3g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

佐竹 栞音さんが考案しました。

監修:林 先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

4月が旬のたけのこを使用しました。たけのこはカリウムを多く含んでおり、ナトリウムを排泄する役割があるため、体のむくみをとる効果が期待できます。また、たけのこは食物繊維の塊と言われており、便秘の予防にも効果があります。

材料と作り方 (2人分)

材料	
ごはん	200g
たけのこ(水煮)	40g
小ねぎ	10g
柚子胡椒	6g
チーズ	20g
塩	0.5g
ごま油	20g

295kcal



作り方

- ① たけのこを粗いみじん切りにする。
- ② 小ねぎは小口切り、チーズはさいの目に切っておく。
- ③ 切ったたけのこをごま油で軽く炒める。
- ④ ボウルにご飯、炒めたたけのこ、チーズ、小ねぎ、柚子胡椒、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 材料を2つに分けておにぎりにする。