

たけのこのおなか炒め(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 87kcal

野菜の量 120g(1日の野菜摂取量 350g)

【美容と健康に！たけのこパワー】

◎美容やダイエット効果 低カロリーで歯ごたえがあるため、食べ過ぎを予防できます。

◎便秘や大腸がん予防:食物繊維が便量を増やし、腸内細菌に作用して腸内環境を整えます。

◎生活習慣病予防:食物繊維の働きで血糖値やコレステロール値の上昇を抑えます。カリウムの働きでむくみや高血圧の予防に効果があります。

材料(2人分) 調理時間 5分

ゆでたけのこ 200g、かつおぶし小袋 1/2袋、ごま油小さじ2、しょうゆ大さじ1/2

作り方

- ① ゆでたけのこは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して①を炒め、しょうゆを加える。仕上げにかつおぶしをまぶす。