

畑ごはん

～野菜がおいしいレシピ～

主役野菜：タケノコ

食物繊維が多く、便秘を解消、腸内環境を整える。
利尿作用があり、むくみを解消してくれる。

オンエア 2020年4月

材料【2人分】

《A…団子》

- ◆ゆでタケノコ 100g ◆鶏ひき肉 100g
- ◆卵黄 1/2 個分 ◆片栗粉 大さじ 3
- ◆塩 少々 ◆きくらげ（乾燥） 2g

《B…衣》

- ◆卵白 1 個分 ◆片栗粉 大さじ 2
- ◆水 大さじ 1
- ◆ゆかり 適量 ◆スナップエンドウ 50g
- ◆揚げ油 適量

=たけのこ団子の落とし揚げ=



<作り方>

- 《A》のタケノコはスピードカッターで細かくし、鶏ひき肉・卵黄・片栗粉・塩を加えて混ぜ合わせる。
きくらげは水で戻し、石づきをとり、粗みじんに切って混ぜ合わせる。
- スナップエンドウは筋をとり、片栗粉を薄くまぶし、《B》を合わせた衣をつけて、170～180度の油で揚げる。
- 《A》の種を丸めて、180度の揚げ油に入れてきつね色に揚げる。
- 器にたけのこ団子、スナップエンドウを盛り、ゆかりを添える。

★ゆかりのほかに、抹茶塩やカレー塩、ケチャップもオススメです！

=焼きタケノコのナムル=



材料【2人分】

- ◆ゆでタケノコ 150g ◆ごま油 少々
- ◆白ごま 適量 ◆木の芽 適量

《A…たれ》

- ◆しょうゆ 小さじ 2 ◆砂糖 小さじ 2
- ◆にんにく すりおろし 少々
- ◆塩 少々 ◆コショウ 少々

<作り方>

- ゆでタケノコは薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、《A》のタケノコを焼く。
- 《A》を加えて混ぜ合わせる。白ごま、木の芽を散らす。

★しっかり焼き色がつくまで焼くと、香ばしく美味しく仕上がります！