

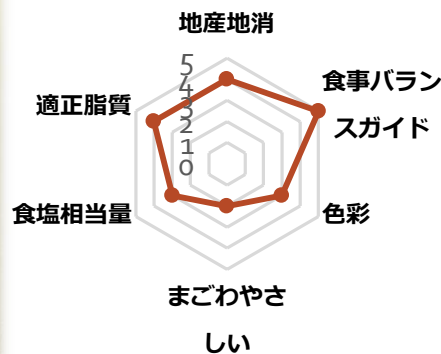
やまなしを食べる！

4月の食材 山梨県産

たけのこ



この食事は何点かな…？



山梨県産 たけのことは

静岡県の県境である山梨県南端はもともと竹林が多いため、たけのこが名産となっています。「赤土」と呼ばれる土質で栽培され、アクが少ないのが特徴です。

また、雨量の多い地域であるため、この地域で収穫したたけのこは、あくが少なく柔らかいと言われています。春のたけのこの穂先の柔らかさや甘味は、春ならではの味わいです。

出典：山梨県ホームページ、JA山梨みらい

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
683kcal	33.5 g	23.4 g	89.7 g	3.0 g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 荻野楓 長田愛加 小林みん (イラスト出典 いらすとや、チコデザ)

材料と分量(1人分)・作り方 ＜たらとたけのこの味噌グラタン＞

まだら	50g	マカロニ	50g	バター(無塩)	10g
たけのこ	30g	味噌	8g	ピザ用チーズ	15g
ほうれん草	20g	薄力粉	15g	酒	5g
ぶなしめじ	10g	普通牛乳	200g	食塩・こしょう	0.8g・少々

- 鍋に半量のバターを入れ、弱火で溶かす。フツフツと泡が立ち始めたら小麦粉を入れサラサラになるまで炒め、冷たい牛乳を一気に加える。
- ①に味噌を加え、木べらなどで混ぜながらとろりとするまで煮詰める。
- マカロニを茹でる。
- フライパンに、残りの分量のバターを入れ、一口大に切ったたらを焼く。
- ④に薄切りにしたたけのこ、茹でて3cm位に切ったほうれん草、ぶなしめじを入れ、③のマカロニを加える。酒・塩・こしょうで味を整え、②のホワイトソースを半分加えて混ぜる。
- グラタン皿に⑤を入れ、残りのホワイトソースをかけ、上にチーズをのせて230℃のオーブンで15分位焼く。

＜キャベツとりんごのサラダ＞

キャベツ	30g	砂糖	4g
りんご	30g	穀物酢	5g
コーン缶	5g		



- キャベツはせん切り、りんごはいちょう切りにする。コーン缶は水気を切っておく。
- キャベツ、りんご、コーンを混ぜ合わせ、調味料を加えて和える。

＜トマトのコンソメスープ＞

トマト	30g	コンソメ	1g	パセリ	0.1g
玉ねぎ	20g	水	120ml		
卵	15g	こしょう	少々		

- トマトは角切り、玉ねぎは薄切りにする。鍋に、水とコンソメを入れ、トマトと玉ねぎを入れて煮る。沸騰している状態で卵を流し入れる。
- こしょうで味を整え、最後に上からみじん切りにしたパセリをふる。

＜花咲く桜寒天＞

水	60ml	砂糖	12g	桜パウダー	適量
粉寒天	0.4g	白ワイン	20g	桜の花の塩漬け	適量

- 桜の花の塩漬けを水で10分塩抜きし、ペーパータオルなどで水分を取っておく。
- 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れよく混ぜる。火にかけながら混ぜ、桜パウダーを適量加える。沸騰したら砂糖も加えてよく混ぜる。
- 火を止め、白ワインを加える。
- ③の寒天液がやや冷めたら器に流し入れ、①の桜の花も器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

