



# たけのこのホイル焼き

管理栄養士だより No.49



たけのこにはチロシンが含まれています。チロシンには脳を活性化させる作用があり、記憶力向上に効果的です。

さやえんどうにはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンには抗酸化作用があり、老化を防止する働きが期待できます。

春野菜の素材を生かしたメニューです。味つけは薄めにして、旬のたけのこならではの甘みを味わってください。

(1人分) エネルギー 133kcal 塩分 0.8g

## 【材料（2人前）】

- たけのこ（ゆでたもの） 150g
- さやえんどう 6本
- バター 10g
- しょうゆ 小さじ2/3
- 削り節 適量

## 【作り方】

- ① ゆでたけのこは一口大の乱切りにする。  
絹さやはすじを取り、斜め半分に切る。
- ② アルミホイルを30cmの長さに切り、周りを立ち上げる。  
たけのこを広げ入れ、上にバターを乗せる。  
オーブントースターに入れ200℃で10分加熱する。
- ③ 取り出してさやえんどうをのせ、再び5分加熱する。
- ④ 器に盛り、しょうゆと削り節をかける。