

パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

ぱぱっとかけて使える！

タケノコ入りもぐもぐラー油

3月は新生活の準備で何かと忙しくなる時期。なかなか料理に時間をかけられない人もいますのでは。

今回は旬のタケノコを使ったラー油を紹介します。あらかじめ作っておいて、いろいろな食材や料理にかけてすぐに食べられる調味料です。

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】



鹿児島住みます芸人
パイナップルつばさ さん



■材料

- タケノコ(ゆでたもの) ……100 g
 サラダ油 ……50ml
 A 白ゴマ ……大さじ 1
 B 七味唐辛子 ……大さじ1/2
 ごま油 ……100ml
 オイスターソース ……小さじ 1
 中華だし(顆粒) ……小さじ 1
 B しょうゆ ……小さじ 2
 砂糖 ……小さじ 1
 みそ ……大さじ 1

七味唐辛子の量で辛さを調節できます



■作り方

- ① タケノコは粗めのみじん切りにする
- ② フライパンにサラダ油と①を入れ、中火で1～2分炒め、耐熱容器に移す
- ③ ②にAを入れる
- ④ ごま油をフライパンに入れ、鍋底に気泡が出るまで中火で熱する
- ⑤ ④を③にかけ、粗熱が取れるまで置く
- ⑥ ⑤にBを入れよく混ぜ、瓶などの保存容器に移す
(大さじ1杯分の栄養成分:エネルギー66kcal、食塩相当量0.2g)

熱したごま油をかけるときは、やけどにご注意！



こんな使い方がオススメ！

ゆで豚と玉ネギスライス



- ① 豚肉100gをゆで、氷水で冷やす
- ② 玉ねぎ1/2個を1mm幅にスライスし、水に5分さらし、水気を切っておく
- ③ ①と②を皿に盛り付け、ラー油を大さじ1かける

～アレンジを
楽しんで～



タケノコ

郡山地域で栽培が盛んです。便秘や大腸がんの予防に効果的な食物繊維などが豊富に含まれています。

生のものはえぐみが増えやすいので、すぐにゆでてあく抜きしましょう。

調理の様子を広報課フェイスブックやInstagram「カゴシマファン」などで公開しています



フェイスブック
「鹿児島市広報課」



Instagram
「カゴシマファン」

広告

雑草でお悩みなら

草なしくん

見積
無料

まかせなっせ!!

アイ・エヌ・ジー株式会社
鹿児島市福山町165-2-203

☎099-297-5548

雑草が生えにくくなる!

「草なしくん」のしくみ

