

タケノコで  
簡単クッキング

たけのこご飯  
材料(5人分)  
○タケノコ(ゆでたもの)250g  
○ニンジン60g ○干しいたけ  
3枚 ○油揚げ1枚  
A(○水3カップ※しいたけの戻  
し汁も利用する ○しょうゆ大  
さじ3½ ○さとう大さじ1½  
○酒大さじ1)

作り方  
①タケノコ、ニンジンは適当な大  
きさに切る。  
②油揚げは熱湯にさっと通して油  
抜きし、千切りにする。干しいた  
けは戻して千切りにする。  
③鍋にAを合わせ、具に味がしみ  
込むまでしっかり煮る。  
④ごはんに具を混ぜる。



◆1人分の栄養価  
エネルギー 313kcal  
たんぱく質 7.7g 脂質 2.0g  
塩分 1.8g



【タケノコ】  
ビタミンB1、C、良質なたんぱく質  
を含み、なによりも食物繊維が豊富  
なのが特徴。便秘を改善するだけで  
なく、大腸がんの予防やコレステ  
ロールの吸収を抑える働きがある。



とれたたてタケノコ

玉木さんちの



この時期にしか食べられない旬の味覚とい  
えば、タケノコ。玉木市郎さん宅(西水沼)の  
広い竹林には、この時期になると数多くのタ  
ケノコが顔を出します。「最盛期になると、  
とりきれないほど」と話してくれたのは、奥  
さんの和子さん。特に、以前畑だった場所に  
顔を出すタケノコは、柔らかく肥えた土の中  
で育つため、アクが少なく、とてもおいしい  
そうです。

そんな玉木さん夫妻にお勧めの食べ方を聞  
いたところ「とれたては刺身が美味しいって  
テレビなんかじゃいうけど、やっぱり一度ゆ  
でたほうがいいね(笑)」との答えが返ってき  
ました。

とれたてのタケノコを食べられるのは、今  
の時期だけ。季節の恵みに感謝しながらいた  
だきたいものです。  
今晚のおかずはタケノコに決まり!?

32133001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係

行先

料金受取人私郵便  
宇都宮東郵便局  
2202  
差出有効期限  
平成21年8月  
31日まで



(山折り)

きりとり

(山折り)

わたしは3歳

毎月3歳のお誕生を迎えるおこちゃまを大募  
集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利  
用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。  
メールでの応募もお待ちしています(携帯電話  
不可)。✉kouhou@town.haga.tochigi.jp



かなみ  
高橋 叶実ちゃん  
裕司さん★絢さん

得意の歌と踊りで、家族みんな  
を和ませてくれます。いつも楽しい  
お歌をありがとう♪



あかり  
宇賀神 光ちゃん  
進一さん★友恵さん

太陽の光のように皆を照らし、まっす  
ぐな人生を歩んでほしいとつけた名  
前です。お外遊びが大好きです。



ふう  
小林 楓ちゃん  
繁行さん★昭子さん

3人の中で一番のひょうきん者。お  
手伝いと小さい子のお世話が大好  
きな優しいふうちゃんです♡



ゆうと  
江守 優人ちゃん  
浩史さん★真樹さん

優しいお兄ちゃんが大好き♡い  
つもウルトラマンごっこで仲良く遊  
んでいます。

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。  
広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		