



■やまなし森の印刷紙
 この印刷紙には、FSC森林管理認証を取得した
 山梨県有林からの木材が使用されています。

やまなしの おもてなし 「レシピ」 8

たけのこの森 オープンサンド

軟らかくて甘い「南部町のたけのこ」。ベーコンと一緒に炒めると、うま味とこくが増し、パンとよく合います。春の息吹を感じる彩り鮮やかな一皿です。

【材料】(2人分) 1人当たりの食塩相当量2.0g※1
 南部町のたけのこ(水煮)……………100g
 ベーコン……………2枚
 サンドイッチ用食パン……………4枚
 塩・こしょう……………少々
 クルミ……………適量
 パプリカ・グリーンピース(ゆでたもの)……適量
 粉チーズ・青のり……………少々
 スペアミント……………適量
 合わせ調味料

マヨネーズ……………大さじ3
 練りごま……………大さじ1
 白みそ……………小さじ1

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目標量です



【作り方】

- ① たけのこの穂先は、飾り用に長さ10cm程度に切る(4本)。残りのたけのこは、幅5mm程度の細切りにする。
- ② ベーコンも幅5mm程度の細切りにし、クルミは細かくつぶす。
- ③ ベーコンを脂が出てくるまで炒め、飾り用と細切り、両方のたけのこを加えて炒める。塩・こしょうをして、最後にクルミを加え、香ばしい香りがしたら火を止める。
- ④ 飾り用のたけのこ以外の③をボウルに入れ、合わせ調味料である。
- ⑤ 食パンを三角形になるように半分に切り、④を載せ、パプリカ、グリーンピースを飾る。粉チーズ、青のりを振り掛け、飾り用のたけのことスペアミントを添えて出来上がり。

ワンポイント アドバイス

パンの他にも、お肉のソテーや
 パスタ、炊きたてのご飯に載せ
 てもおいしいです。



料理監修
 フードコーディネーター
 若澤香苗

動画で 見てみよう

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると、動画が再生されます。



ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。

