



# たけのこ汁

須坂の  
郷土食

健康長寿  
Point



北信濃では初夏に採れる根曲り竹を使います。根曲り竹とさばの水煮缶の組み合わせは汁だけでなく、しょうゆと砂糖で味付けして煮物にしたりして旬の味を楽しみます。この時期、この地方のスーパーでは、さばの水煮缶が大人気。

## 材料 (4人分)

ゆでたけのこ …… 120g 長ねぎ …… 40g  
 さばの水煮缶 …… 50g  
 みそ …… 大さじ3  
 だし汁 …… 3カップ

1人分の成分 ◎エネルギー 53kcal ◎野菜 40g  
 ◎塩分 1.3g

## 作り方

1. ゆでたけのこは短冊切りにする。さばの水煮缶はほぐしておく。
2. だし汁に 1 のたけのこ、さばの水煮缶を入れ煮立て、みそを溶き入れ、ねぎをきざみ散らす。