

4月のレシピ

たけのこごはん

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈6人分〉
米	2・1/2合
ゆでたけのこ	150g
鶏モモ肉（皮なし）	50g
油揚げ	1枚
（醤油	大さじ2
酒	大さじ1



〈作り方〉

- ① 米をとぎ、少なめに水を計量する。
- ② たけのこは薄切り、鶏モモ肉は細かく切る。
- ③ 油あげは油抜きし、短辺を半分に切り、細切りにする。
- ④ ②③をボールに入れ、醤油、酒を加えて1時間位おき、下味をつける。
- ⑤ ④をザルに通し具と汁に分け、汁を①に加える。炊飯器の目盛りより、やや少なめになるように水を足し、混ぜる。
- ⑥ 具をのせ、平らにならして炊飯する。炊き上がったらさっくりと混ぜる。

具材に下味をつけることがポイントです。

掘りたてのたけのこが手に入れば、味噌汁も一緒に。

生のたけのこを繊維と直角になるように、薄くスライスしてアクをサッと取りながらだし汁で煮て、味噌とワカメを加えて出来上がり！