

## 給食レシピ ☆たけのこのご飯☆

### 1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
米	300g	2カップ
たけのこ（生）	130g	中1/2本
ぬか・唐辛子	適量	
にんじん	60g	小1/2本
油揚げ	30g	1枚
干しいたけ	3g	中2枚
酒	5g	小さじ1
砂糖	3g	小さじ1
しょうゆ	15g	大さじ1弱
塩	5g	小さじ1弱
だし昆布	6g	6cm



### 2 作り方

- ① たけのこは皮に切り込みを入れてから、ぬかと唐辛子を入れた湯で下茹でてアク抜きする。ゆで汁につけたまま冷まし、あら熱がとれたら水洗いし短冊切りにする。
- ② にんじんはせん切り、油揚げは湯通ししてせん切り、干し椎茸はぬるま湯でもどしてせん切りする。
- ③ 鍋で具材を煮て、調味料で味をつける。
- ④ 洗った米を炊飯器に入れ、③の煮汁を加えていつも通りの水加減にする。③の具と軽く拭いてよごれをとっただしごぶを加えてごはんを炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、ごぶを取り除き、しゃもじで混ぜる。

### 3 一口メモ

春が旬のたけのこ、堀たてのものは柔らかくてえぐ味も少なく春の香りが感じられます。素材の味や香りを生かすために、薄味でいただくのがいいでしょう。もちろん、水煮のたけのこでもおいしく作れます。鶏肉を加えるとコクもボリュームもアップします。茹でたさやいんげんやさやえんどう・刻みのりなどを散らすと見た目も味もいっそう良くなります。