

おすすめレシピ



●たけのこごはん

旬のたけのこを使って炊飯器で手軽にできるメニューです。

今の時期ならではの旬の恵みを味わってください。

材料 4人分

さい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
こめ 米			ごう 2合		
たけのこ(茹でたもの)			150 g		うすめのスライス
あぶらあ 油揚げ			まい 1/2枚		たんざくぎ 短冊切り
にんじん			ほん 1/4本		うすめたんざくぎ の短冊切り
A {	しょうゆ		おお 大さじ2と1/2		
	さけ 酒		おお 大さじ2		
	わふう 和風だしの素		こ 小さじ1/2		
ずいはんよう 炊飯用の水	みず		てきりよう 適量		つうじょう 通常の水加減にする



1 米を洗って水に漬けておく。(30分)

2 たけのこは、やわらかい先の部分と下側の2つに分け
薄切りにする。

3 油揚げは、お湯をかけて油抜きをする。

4 ③の油揚げとにんじんはうすめの短冊切りにする。

5 ①の米の水をザルで切り、炊飯釜に入れ、Aの調味料を加え、
水を2合分入れる。

6 たけのこ、油揚げ、にんじんを加えて軽くまぜ、
炊き込む。

7 炊き上がったら全体をまぜる。

