

たけのこの たきこみごはん

4月

摂津市立認定子ども園

材料	作りやすい分量	こども1人分
米	2合	60g
たけのこ（水煮）	50g	10g
にんじん	50g	10g
油あげ	1枚	5g
鶏もも肉（皮なし）	50g	10g
いんげん	25g	5g
だし昆布	3g程度	少々
酒	小さじ1	1g
淡口しょうゆ	大きじ1	3g
砂糖	大きじ1	2g
みりん	小さじ1	1g

A

<作り方>

たけのこ水煮…薄く切って細切り

にんじん…千切り

油揚げ…熱湯で油抜きをして短冊切り

鶏もも肉…一口大に切る

いんげん…茹でて小口切り

①米を研ぎ、Aの調味料を入れて、規定通りの水加減になるように水を加える。

②具とだし昆布を入れて炊飯する。

③炊き上がったらいんげんを加え、混ぜる。

みんなで作ってね☆

竹の地下茎から出てくる若芽がたけのこです。たけのこは食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。このレシピでは手軽に調理できるように水煮を使用していますが、たけのこは成長が速く、すぐ竹になるため、旬の生たけのこを食べられるのは限られた短い期間です。春の訪れを感じながら独特の食感や味を楽しんでください。

