

たけのこの たきこみごはん

4月

摂津市立認定こども園

<材料>

<2人分>

<作り方>

みんなで作ってね☆

米	120g (約0.8合)
たけのこ水煮	20g
にんじん	20g
油揚げ	10g
鶏もも肉 (皮なし)	20g
いんげん	10g
だし昆布	適量
酒	小さじ1/3
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/3

たけのこ水煮…薄く切って細切り
にんじん…せん切り
油揚げ…熱湯で油抜きをして短冊切り
鶏もも肉…一口大
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。

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。

