



たけのこご飯



調理時間
35分

カロリー
425kcal

野菜摂取量
60g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(5人分)

米	3カップ
茹でたけのこ	300g
油揚げ	1/2枚
木の芽	適量

下準備

【A】

鶏がらスープ	600cc
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1~1強

【鶏がらスープの作り方】

鶏がら	1羽
水	2L
長ねぎ	1本分
しょうが	1片分

※鍋に水と材料を入れ、一煮立ちした後、アクを取り弱火で15分位煮て、こしておく。

作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってざるにあげておく。
2. たけのこの根元の方は3mm厚のいちょう切り、穂先は薄切りにする。
3. 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、細かくみじん切りにする。
4. 鍋に米、たけのこ、油揚げ、【A】を入れて軽く混ぜフタをし**中火**にかける。
5. 蒸気が上がったら**極弱火**にして15分間炊く。火を止め、10分間蒸らす。
6. 炊きあがったら全体をよく混ぜ、器に盛り、木の芽を上を添える。

【たけのこを茹でる】

1. たけのこは1~2枚皮を残しておく。大きいたけのこの場合は切れ目を入れておく。
2. 鍋にたっぷりの水とぬか、または米のとぎ汁をいれ**中火**で沸騰させる。
3. 火を止め、フタをして鍋が冷めるまで置いておく。(余熱で茹でる)