

春のおすすめ

メニュー

竹の子ごはん

1人分273kcal

材 料 (4人分)



具	米	1.5 合
	竹の子 (茹でた物)	130 g
	人参	70 g
	油揚げ	1 枚
	しいたけ	2 個
A	スナップエンドウ	4 個
	みりん	小さじ 4
	しょう油	小さじ 4
	出汁	200 cc

『作り方』

- ①竹の子は1.5cm幅、5mm厚さに切る。
- ②人参はいちょう切り。しいたけは2mm幅にスライス、油揚げは湯通しして3等分して、3mm幅で切る。
- ③スナップエンドウはすじを取り、2分程茹でたら水につけ色止めをする。
- ④米は水を大さじ2杯少なくして、炊飯器で普通にたく。
- ⑤鍋に竹の子、油揚げ、しいたけ、Aをいれ、10分位煮る。その後人参を入れて、水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ご飯が炊けたら、⑤の具を入れ軽く混ぜ、3分ほど蒸らしたらスナップエンドウを添えて出来上がり。

POINT★

米を炊くときに水を少なくして炊飯器で炊きます。