

たけのこごはん



今が旬のたけのこは、やわらかくたけのこごはんにはピッタリ!! たけのこの水煮を使うと手軽に作れますよ♡

材料(1人分)

ごはん	
・たけのこ水煮	10g
・にんじん	4g
・干し椎茸	0.8g
・鶏もも肉	20g
・油揚げ	2g
・油	1g

《調味料》

・濃口しょうゆ	3g
・三浦糖	0.8g



作り方

- ① たけのこは食べやすいよう薄くいちじょう切りにする。
- ② にんじんも薄めのいちじょう切り、油揚げは短冊切りの短冊切りにする。
- ③ 干し椎茸を水で戻して小さく切る。
- ④ 油を熱し鶏もも肉、たけのこ、にんじん、油揚げ、干し椎茸を炒める。
- ⑤ 炒め終わったところに、ひたひたになるくらい水を加えてやわらかく煮る。
- ⑥ 調味料を加えて、煮汁が少なくなったら煮詰めるなどして、水分量を調整して煮る。
- ⑦ 炊き上がったご飯と混ぜる。