

学校給食レシピ

令和2年4月

《たけのこのご飯》



〈材料 4人分〉

精白米	2合
水+煮汁	400cc
にんじん（千切り）	30g
干し椎茸（千切り）	2枚
戻し水	適量
たけのこ（千切り）	40g
油揚げ（油抜き後、千切り）	1枚

〈作り方〉

※米を研いでおく。

- ①具を切ったら、調味料で煮る。
- ②具と煮汁に分けて、煮汁と水で米を炊く。
- ③炊けたら、具とゴマを混ぜ合わせる。

酒	小さじ2
水	15cc
醤油	小さじ3
三温糖	大さじ1
白ごま いる	適量

春が旬のたけのこの香り、食感、味を楽しむことができますよ！