

つくってみませんか？

給食では「たけのこごはんの具」を提供しクラスでまぜます

<たけのこごはん>

材料(4人分)

鶏もも肉(皮をとり小間切り)	…	50g
酒(肉にかけておく)	…	小さじ1
にんじん(小さいいちょう)	…	50g
たけのこ水煮(くし切り)	…	80g
油あげ(油ぬき→横1本1cm幅)	…	2枚
○さとう	…	大さじ1
○みりん	…	小さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1
○かつおだし	…	200cc
ごはん	…	4杯(600g)



作り方

- ① 鍋にかつおだしと鶏もも肉を入れて火にかけ、ほぐしながら煮る。アクをとる。
- ② にんじん、たけのこ、油あげ、○の調味料を入れて中火で熱し、煮立ったら弱火にして汁けがなくなるまで煮る。
- ③ あたたかいごはんにまぜてできあがり♪

