



竹の子ごはん



材料(3人分)

- A
- 生の竹の子を水煮して堅い皮をむいたもの
又は水煮の竹の子…200g(3mm厚にスライス)
 - かつおと根昆布のだしパック…2パック
 - 水…300cc
 - 砂糖…大さじ1(12g)
 - 油揚げ…1枚(25g)
 - 米…2合

栄養量

- ・エネルギー…409kcal
- ・脂質…3.9g
- ・カリウム…506mg
- ・食塩相当量…0.1g
- ・たんぱく質…10.8g
- ・炭水化物…84.8g
- ・食物繊維…2.5g

〈生の竹の子を使う場合〉

- たっぷりの湯で下ゆで(30分くらい)して皮をむいて使ってください。やわらかい皮も使ってください。手間をかけたくない時は、水煮の竹の子を使ってください。

- ①Aを鍋に入れ15分程煮ます。



- ②①をザルに上げて竹の子と煮汁に分けます。



- ③米を研ぎ②の煮汁全量と足りない分は水を足して米の水加減をします。米の上に煮るのに使っただしパック(2個)、油揚げのみじん切り、煮た竹の子をのせて炊飯器の炊き込みご飯モードで炊きます。



- 春の行楽にもおすすめ!

※「新ごぼうの豚肉巻」と盛り付けしています。

