



## 竹の子ごはんのお弁当

材料

竹の子ごはん(米3合分)

- 竹の子(小さめ)…1本  
※皮をむいて70gくらい(多くてもよい)
- 新ごぼう…40g ●人参…50g
- 油あげ…1枚(細切り)
- ごま油…大さじ1
- とりもも肉…120g(一口大に切る)

- A
- 和風だし顆粒…小さじ1
  - 水…100cc



材料

なすの揚焼浸し(2人分)

- なす2本…160g
  - ピーマン1個…45g(細切り)
  - しめじ…40g(ほぐす)
  - 油…大さじ1
- B
- 和風だし顆粒…小さじ1/2
  - 水…60cc
  - 砂糖…10g
  - しょうがすりおろし…小さじ1



①竹の子の皮をむいて、2cm位の高さにして5mm厚位の短冊に切り、ボウルに入れて水を張ります。ごぼうと人参も細切りにして、一緒に水に浸けておきます。

②①の水を切ってごま油で炒め、とり肉を加え更に炒めます。肉の色が白くなったら、④と油あげを加えふたをしてとり肉に火が通るまで煮ます。

③炊飯器に米をセットして、水加減(ふつうの水量)してから上に②を乗せ炊飯します。

★竹の子を下ゆでせずに普通の野菜と思って使ってみてください。姫皮の包丁で楽に切れる部分はやわらかです。包丁が止まれば堅いです。



①なすを縦半分になり、皮目に格子状の切れ目を入れます。(手前に割りばしなどを置いて切ると下まで切らずに済みます)

②フライパンに油をひいて、なすを皮目から焼きます。ふたをして蒸気をこもらせながら焼くとよいです。

③皮目が焼けたらひっくり返し、ピーマンとしめじと⑤を加え、ふたをして火が通るまで煮ます。

★煮汁を吸ったなすがお弁当によく合います。



焼魚

●お弁当用に売っている魚(鮭、カジキマグロなど)です。表面にごま油を塗ってから焼くと、魚臭さがすこしおさえられます。試してみてください。