

たけのこご飯 レシピ



<材料> 4人分

精白米	約2合
濃口しょうゆ(A)	小さじ1
たけのこ(ゆで)	小 1/2
にんじん	中 1/4
鶏もも肉(こま切れ)	32g
油揚げ	1/2枚
干しいたけ(乾燥)	1個
砂糖	大さじ1/2
濃口しょうゆ(B)	小さじ2
酒	小さじ1
和風だし	小さじ1
米油	適量



<作り方>

- ① 精白米は洗って水に浸漬し、濃口しょうゆ(A)を入れて炊く。
- ② たけのこは短冊切り、にんじんはさがき、油揚げは短冊切り、干しいたけは水で戻して千切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、にんじん、干しいたけ、たけのこ、油揚げの順に炒める。
- ⑤ 炒めたら、調味料と水(適量)を加えて煮る。(味を整える)
- ⑥ できあがったら、炊きあがったごはんと混ぜ合わせる。



<たけのこのアク抜き>



- ① たけのこの皮をむいて、鍋に入るように2~3つに切る。
- ② 鍋にたけのこ、頭が隠れるくらいの水、ぬかひとつかみを入れる。
- ③ ②を火にかけ、やわらかくなったら取り出し、ぬかを洗い流す。

※ぬかがないときは、米のとぎ汁で十分にアク抜きができます。