



春食材の献立

たけのこごはん
野菜の肉巻き・すまし汁

<一口メモ>

生のたけのこは、今が旬の食材です。米ぬかで灰汁抜きしたものが市販されていますので、それを使って作ることもできます。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料	二人分	作り方	
たけのこごはん	米	1合	① たけのこ、油揚げ・・・短冊切り ② ④を鍋に入れ、たけのこに味が染みるまで煮る。 ③ ②の具と煮汁を別にする。 ④ 米を研ぎ、昆布・酒を入れ、③の煮汁をいれ、炊飯器1合の線になるまで水を入れる。 ⑤ ④に③の具を入れて、炊く。 ⑥ 米が炊き上がったたら、具とごはんを混ぜる。	
	昆布	1枚		
	酒	小さじ1		
	水	適量		
	だし汁	カップ1		
	たけのこ	40		
	油揚げ	1枚		
	酒	小さじ2		
	塩	小さじ0.4		
	醤油	小さじ1		
	みりん	小さじ0.5		
	野菜の肉巻き	豚もも薄切り肉		4枚
酒		小さじ2		
塩		ひとつまみ		
こしょう		適量		
さやいんげん		1/2本		
えのき		1/4株		
しょうが		小さじ0.5		
三温糖		小さじ0.5		
しょうゆ		小さじ1		
みりん		小さじ1		