

たけのこごはん



4月

1 週目



材料（4人分）

米	2カップ
だし汁	420cc
ゆでたけのこ	140g
油揚げ	1/2枚
木の芽	適量

A	淡口醤油	大さじ2
	酒	大さじ1

作り方

- ① 米は炊く1時間前に洗い、ざるに上げておく。
- ② たけのこは2cmの長さの短冊切りにする。
- ③ 油揚げは2cmの長さの短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ④ 炊飯器に米と分量のだし汁、A、②③を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら軽く混ぜて器に盛り、木の芽を手のひらで軽くたたいて上に盛る。

食育ばなし くたけのこ

京都の人達にとってたけのこは、味、香り、歯ざわりともに待ちに待った春の味。

約300年の歴史を持つ、春の味覚の代表選手。たんぱく質や糖質を適度に含み、食物繊維が豊富です。各地の春まつりのごちそうとして、たけのこ料理がつくられ、多くの人に喜ばれます。

1人分栄養価

エネルギー	291kcal	炭水化物	58.2g
たんぱく質	6.7g	カルシウム	24mg
脂質	2.1g	塩分	1.0g

