

たけのご飯

【テーマ:春の食材】



イラストはイメージです

たけのこは、食物繊維が豊富です。

便秘解消や大腸がんの予防、成人病の予防も期待できます。

❀材料❀ (4人前)

・米	2合
・ゆでたけのこ	150g
・油揚げ	(小)1枚
・めんつゆ	大さじ6

【作り方】

- 1.米は炊く30分前に荒い、ザルに上げておく
- 2.たけのこは、根元の部分は薄いいちょう切りにし
穂先は薄いくし形に切る
油揚げはタテ半分に切って細切りにする
- 3.炊飯器に1の米、めんつゆを入れ、水を2合の目盛りまで加える
- 4.2.のたけのこ、油揚げをのせて炊く