



## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

### たけのごはん

【材料】子ども6人分

精白米 2合

水 適量

★調味料 A (醤油・酒 各小さじ1強)

ゆでたけのこ 60g (短いせん切り)

にんじん 1/3本程度 (短いせん切り)

鶏ひき肉 50g (もも肉を小さく切ったものでも構いません)

油揚げ 2/3枚 (油抜きし、短いせん切り)

★調味料 B { 醤油 小さじ2  
砂糖 小さじ1  
塩 少々  
酒 小さじ1/2

〈子ども1人分〉

・エネルギー 214kcal

・たんぱく質 6.1g

・脂質 2.2g

・塩分 0.5g

- 1) 洗米し、調味料 A (醤油、酒) と水をいれて炊飯する。
- 2) たけのこ、にんじん、鶏ひき肉、油揚げを食べやすい大きさに切り、調味料 B で煮る。煮汁が具材に煮含まるように煮る。
- 3) 炊きあがったご飯に2) の具を混ぜる。

★具材を炊飯器に入れて炊き込む場合は、ゆでたけのこ、にんじん、鶏ひき肉、油揚げを調味料 AB とだし汁 50cc 程度で煮て柔らかくし、具と煮汁を分けます。炊飯器に洗った米と煮汁を入れ、炊飯器の目盛りまで水を加え、具を入れて炊飯します。炊き上がったら、15分ほど蒸らしてください。



#### 【たけのこのゆで方】

旬の時期は、掘れたてのたけのこをゆでて、調理に使ってみるといいですね。穂先は汁物に、他の部分は煮物やご飯に使うとおいしくいただけます。

- 1) 穂先を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れる。
- 2) 鍋にたけのこを入れ、たっぷりの水と米ぬか 1 カップ、唐辛子 1 本を入れて 30~40 分ゆでて、そのまま一晩冷まし、皮をむいて使う。※米ぬかがなければ米のとぎ汁や小麦粉少々でも代用可能です。