

4・5月誕生会の献立を紹介します




★竹の子ご飯、春雨とカニカマのサラダ みそ汁、牛乳、ヨーグルト

ご感想を聞かせて下さい！





◎今回は【 竹の子ご飯 】のレシピを紹介します。

竹の子が旬の美味しい季節ですね。旬のものを子どもたちに食べさせてあげることも食育ですね。ぜひ、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

.....  x x  x x 



● 【 竹の子ご飯 】
● 《 材料 4人分 》

● ご飯	2合		
● 竹の子	120 g	醤油	大さじ1
● 鶏挽肉	80 g	料理酒	大さじ1/2
● 人参	小1/3本	みりん	大さじ1/2
● 油揚げ	1枚(厚いものなら1枚)	砂糖	大さじ1弱
		和風だし	少々 炒め油 適宜
● ごま塩	適宜	水	1/2cup



.....  x x 

● 《 作り方 》

- ①米は炊く30分前に研いでザルにあけておく。
- ②竹の子は食べやすい大きさの薄切り。人参は細切り。油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから、3等分に切って細切りにする。
- ③鍋にサラダ油をしき、鶏挽肉、人参、竹の子、油揚げの順に入れさっと炒め、砂糖、酒、醤油、みりん、和風だし、水を入れて煮る。味が染み込んだら火を止める。煮汁はご飯を炊くときに使うので、ざるにあけておく。
- ④具材を煮た煮汁を加えるので水を減らして調節して炊く。
- ⑤炊き上がったご飯に煮ておいた具材を混ぜてできあがりです。

.....  x x  x x

旬の旬の時期は、ご家庭で茹でてみてはいかがでしょうか。米ぬかがない場合は米のとぎ汁でも良いです。それもない場合は水に生米を入れてアク抜きすることもできます。生米の場合は筍1本がかぶるくらいの水に大さじ3くらいが目安です。

.....  x x  x x 