小鳩幼稚園給食室　　平成25年5月8日

4･5月誕生会の献立を紹介します

ご感想を聞かせて下さい！

★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

◎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？

【　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

《　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。

筍の旬の時期は、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。