4月 推し

こんだて

たけのこご飯

普段の給食に使っているたけのこは、ゆでてから缶詰にするなど加工して保存されているものです。でも、春のこの時期だけはとれたての新鮮なたけのこを使っています。この時期にしかない、香りや歯ざわりを楽しみましょう。

材料（4 人分）

お米	2合
鶏モモ肉	70g
にんじん	1/2 本
新たけのこ	80g
油揚げ	1/2 枚
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1 弱
砂糖	小さじ 1
食塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ 1
出汁	適量

（水に和風顆粒だし小さじ2でも OK）

作り方

① お米を洗い、調味料（酒～しょうゆ）を入れ、
２合のメモリまで出汁を入れる。

② 食材を切る
鶏肉は一口大にカットし、酒（分量外）で下味をつける。
にんじんはせん切り、たけのこは短冊切り、油揚げは短冊切りにする。

③ ①に②を入れて、炊飯のスイッチを入れる。

④ 炊きあがったら混ぜ合わせて、出来上がり！