

4月 季節のお楽しみメニュー

旬の筍をご飯と炊いて、照り焼きをそえます

献立

たけのこご飯
銀だら照り焼き
和え物
牛乳

野菜が苦手な
子供も食べら
れるように、
和え物にツナ
をいれました

たけのこご飯

米	2合
ゆでたけのこ	100g
油揚げ	1/2枚
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
昆布	小1枚

<作り方>

洗ったお米を炊飯器にいて、分量の酒、塩、しょうゆを入れて、炊飯器のごはん2合の印まで水を入れてよく混ぜる。そこに昆布、熱湯をかけて油抜きして短冊切りにした油揚げ、いちよう切りにしたゆでたけのこ入れて、炊飯器で炊く。炊き上がったら、昆布を取り除き、よく混ぜて出来上がり。

