



筍ごはん



材料

米	3cup
油揚げ	1枚
ゆで筍	150g
とりささみ	100g
出し汁	3cup
酒	大匙1
醤油	大匙3
木の芽	

たけのこ(筍)

栄養

野菜の中では蛋白質が多く、カリウムも多い。

調理

- ① 根元のかたい部分をそぎとり、穂先を斜めに切り落とし、縦に切り目をいれる。
- ② 深めの大鍋に筍と赤とうがらし1本を入れ落とし蓋をして約1時間茹でる。
- ③ 太いところに竹串をさし、楽に通れば火を止め、そのまま冷ます。

作り方

- ① 米3cupは炊く30分前に洗ってざるで水切りする。
- ② 油揚げ1枚はゆでてしぼり、縦半分に切って細切りに、ゆで筍は、長さ3cmの短冊切りささ身は1cm角に切る。
- ③ 油揚げ・ささ身・茹で筍に酒大匙1、しょうゆ大匙3をからめ汁ごと出し汁3cupと混ぜる。
- ④ 炊飯器に米を入れ、具も加えて普通に炊く。木の芽をかざる。

