



今月のお誕生会メニュー

《作り方》

◆たけのこご飯◆

《材料 4人分》

米	3合
タケノコ（皮つき）	1本
ぬか （又は米のとぎ汁）	1/3カップ
赤唐辛子	1本
うす揚	1枚
人参	20g
出し汁	適量
薄口醤油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
酒	少々
みりん	少々

- ① お米は炊く30分前に洗って、ザルにあげる。
- ② 皮付きタケノコはよく洗って先を斜めに切り落とし、皮に縦に切り目を入れる。
- ③ 大きめの鍋に②を入れ、たっぷりの水・ぬかを混ぜ、赤唐辛子1本を半分に切って入れ火にかける。
- ④ 根本に竹串を刺してみて、スーッと通ったら火を止め、自然に冷ます。
- ⑤ 流水でよく洗い、縦に入れた切り込みから皮をはがす。
- ⑥ ⑤を薄切りにし、人参と油抜きした油揚げも薄切りにする。
- ⑦ 炊飯器に米と調味料を入れ、3合の線までの分量のだし汁を加える。
- ⑧ タケノコ、油揚げ、人参を入れて炊く。