

お家で作ってみませんか♪

口の中に広がる春の味！



主食：ごはん

たけのこごはん

もち米を少し加えるともちりとした仕上がりでおいしくなります



材 料（4人分）

・精白米	2合
・鶏もも肉（皮なし）	50g
・ゆでたけのこ	80g
・にんじん	1/4本
・干ししいたけ（水に戻す）	2枚
・油揚げ	1枚
・油	大さじ1
・薄口しょうゆ	大さじ3
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ1
・塩	小さじ1
・和風だし	少々
・出し昆布	10cm程度

作 り 方

- ① とりもも肉は皮や筋を除き、1cm角に切る。たけのこは短冊切り、人参は千切り、油揚げは薄切り、干ししいたけは千切りする。
- ② 肉やたけのこなどの具材を炒め、味付けし、煮汁と分ける。
- ③ 炊飯釜に煮汁を加え、水加減をし、出し昆布をのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら出し昆布を取り出し、具と混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）

エネルギー270kcal / たんぱく質7.1g / 脂質3.0g / 塩分 0.6g