

# 料理名

# たけのご飯

<材 料 4人分>

精白米		2 合
たけのご水煮	(いちょう切)	150 g
鶏もも小間	(小間)	50 g
油揚げ	(短冊切り、油抜き)	1 枚
にんじん	(いちょう切)	中1/2 本
酒		大さじ 1
しょうゆ		大さじ 2
和風だしの素		小さじ 1
砂糖		大さじ 1/2
みりん		大さじ 2
食塩		ふたつまみ
水		

好みで万能ねぎを散らすと、彩りがきれいです。



たけのこは、市販のレトルト品でも作れますが、旬の時期には、生のたけのこを使うと、よりおいしくできます。



埼玉県マスコット「コバトン」

## < 作 り 方 >

- ①米は洗って、30分程度水に浸しておく。
- ②油揚げは切って、熱湯をかけてから1cm幅の短冊に切る。
- ③たけのご水煮は縦半分に切り、さらに4等分にし、向きを変えて5mm幅に切る。
- ④水に浸けておいた米をざるにあげ、炊飯釜に入れる。
- ④調味料を加えた後、2合の目盛りまで水を入れ、具も入れる。  
※具はかき混ぜず、米の上に平らにならす。
- ⑤炊飯器で炊き、炊きあがったらしばらく蒸らす。

給食では具材を炊飯釜に入れるとお米の対流ができず、うまく炊けないので、具は別で作って混ぜご飯で提供します。