

4月18日給食メニュー

たけのこごはん

【材料 4人分】

お米	2合
A しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
だし汁	100cc
水	280cc



たけのこ（茹でたもの） 150g
干しいたけ 2枚

人参 1/5本

油揚げ 2枚

B しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しいたけの戻し汁	50cc

たけのこには、食物繊維が豊富に含まれているので便秘改善にいいです。しかし、アクが強い食品なので食べ過ぎには注意しましょう。

【作り方】

- ① お米は洗い、**A**を加えて炊く。
- ② 干しいたけは水に戻し、戻し汁はとっておく。
- ③ たけのこ、人参、油揚げ、しいたけは細切りにする。
- ④ ③を**B**で煮て味を整える。
- ⑤ 炊きあがったごはん④を混ぜて出来上がり。

◎簡単らくらく炊きこみごはん◎

炊飯器にごはん2合と具材をいれ、白しょうゆ（めんつゆ）大さじ5、水325ccを入れて炊きましょう。