

たけのご飯

(主材料)
水煮たけのこ、油揚げ
(調理時間) 10分
※炊飯時間除く

(1人分)
エネルギー 211kcal
タンパク質 4.4g

❖ 春定番のたけのご飯。春の香りと味わいを楽しめます ❖

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分)

米	2合 (水 390ml)	A {	だし汁	3カップ (600cc)
水煮たけのこ	100g (角切り約5×5cmが2個位)		塩	ひとつまみ
油揚げ	1枚 (18g)		醤油	15g (大さじ2/3)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ



- ①油揚げ：熱湯をかけ油抜きし、幅1cm、長さ2cmの短冊切りにする。
 水煮たけのこ：幅1cm、長さ2cmの薄切りにする。



- ②鍋にだし汁を入れ、水煮たけのこ・油揚げを順に入れ、醤油、塩を加えて煮ます。
 *下煮してから炊き込むと、味が染み込み、さらにおいしくなります。



- ③米に②を加え、炊飯器で炊く。
 器に盛りつけて出来上がり!!

区立保育園の献立例



- たけのごはん
- 鯖の香味焼
- 甘酢和え
- わかめの味噌汁
- 果物・麦茶