



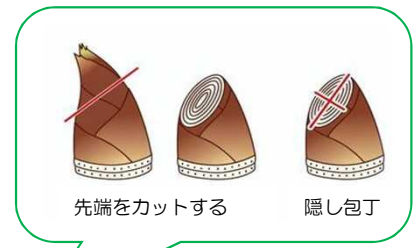
春の味覚を味わいましょう！

たけのこごはん



2022年4月19日（火）献立

- ・牛乳
- ・たけのこごはん
- ・鶏肉の玉露揚げ
- ・麩のすまし汁



☆ 材料（4人分）

・ 米	2 合
・ たけのこ	小1 本
・ 米ぬか	10 g
・ 油揚げ	1/2 枚
・ こいくち醤油	大さじ2/3
・ うすくち醤油	大さじ2/3
・ 酒	小さじ1
・ 水	適量
・ だし昆布	5cm角

☆ 作り方

- ① たけのこを茹でる。
 - ① たけのこを洗い、図のように切り込みを入れる。
 - ② 鍋にAを入れ、たけのこが浸るくらいのたっぷりの水を入れ茹でる。（1時間程度）
 - ③ 一晩おいて、自然に冷ます。
- ② 皮をむいたたけのこ、油抜きをした油揚げは短冊に切る。
- ③ 炊飯器に研いだお米と2合の目盛りまで水を入れ、Bの調味料、②を入れ、だし昆布をのせて炊く。

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー	302 kcal	◇ たんぱく質	7.9 g	◇ 食塩相当量	0.9 g
---------	----------	---------	-------	---------	-------



☆ ぎょろマンからのひとこと

京田辺市 給食のヒーローぎょろマン

京田辺市には、竹林があり、春には「たけのこ」がたくさん収穫されます。たけのこは成長が早く、土から顔を出して、10日もすると大人の竹になるといわれています。生のたけのこは時間が経つとえぐ味がでますので、新鮮なうちに茹でて、調理すると良いです。たけのこは独特の食感が特徴で、煮る・焼く・揚げる等、いろいろな料理で美味しく食べられます。年に一度この時期に、ぜひ味わってみてください！

