



春の味覚を味わいましょう！

たけのこごはん



【献立例】

- ・牛乳
- ・たけのこごはん
- ・鶏肉の玉露揚げ
- ・麴のすまし汁

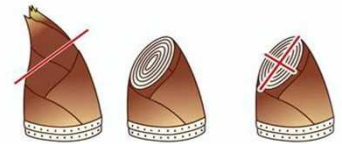


☆ 材料（4人分）

- | | |
|----------|--------|
| ・ 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。



先端をカットする

隠し包丁

☆ 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



☆ ギョクマンからのひとこと

京田辺市 給食のヒーローギョクマン

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！

