



春の味覚を味わいましょう！

たけのこごはん



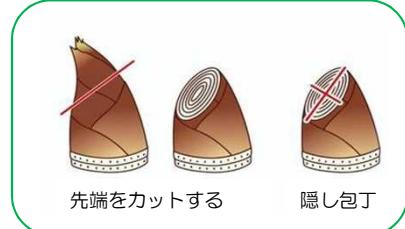
【献立例】

- ・牛乳
- ・たけのこごはん
- ・鶏肉の玉露揚げ
- ・麩のすまし汁



☆ 材料 (4人分)

A	・ 米	2 合	① たけのこを茹でる。
	・ たけのこ	小1 本	①たけのこを洗い、図のように切り込みを入れる。
	・ 米ぬか	10 g	②鍋にAを入れ、たけのこが浸るくらいのたっぷり
	・ 油揚げ	1/2 枚	の水を入れ茹でる。 (1時間程度)
B	・ こいくち醤油	大さじ2/3	③一晩おいて、自然に冷ます。
	・ うすくち醤油	大さじ2/3	② 皮をむいたたけのこ、油抜きをした油揚げは短冊に
	・ 酒	小さじ1	切る。
	・ 水	適量	③ 炊飯器に研いだお米と2合の目盛りまで水を入れ、
	・ だし昆布	5cm角	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

☆ ぎょくろマンからのひとこと

京田辺市 給食のヒーローぎょくろマン

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！

