

# たけのこごはん

ごはん類・めん類

343kcal / 脂質3.8g / 塩分0.6g



## ワンポイント

たけのこは3月から5月が旬の野菜です。

給食では5月に登場する春の献立です。



### 材料(4人分)

- ・米 ..... 2カップ(340g)
- ・水 ..... 400ml
- ・鶏肉(こま切れ) ..... 40g
- ・油揚げ ..... 20g
- ・にんじん ..... 40g
- ・たけのこ水煮 ..... 120g
- ・さやいんげん ..... 20g

#### 〈A〉

- ・三温糖 ..... 大さじ1/2
- ・酒 ..... 小さじ1
- ・しょうゆ(うすくち) ..... 大さじ1

### 作り方

- ① 米は洗っておく。
- ② 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせん切りにする。
- ③ たけのこは短冊切りにする。さやいんげんはゆでて1cm長さに切る。
- ④ 米、〈A〉の調味料と、水を合わせ、鶏肉、にんじん、たけのこ、油揚げを入れ、炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊き上がったご飯にさやいんげんを混ぜる。