

たけのごはん

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
405kcal / 8.7g / 1.4g

- 米…2+3/4カップ ●とり肉(こま切れ)…40g ●ゆでたけのこ(小)…1本 ●にんじん…1/4本 ●干しいたけ…4枚
- さやいんげん…4本 ●うす口しょうゆ…小さじ2 ●酒…大さじ1 ●塩…少々

①



石づきを
とりぬく。

干しいたけは石づきを
とり、ぬるま湯でもどす。

②



たけのこ、干しいたけ、にんじんは
しきしき切りにする。

③



さやいんげんはあじをとり
さつゆで、小口切りにする。

④



②の野菜ととり肉、調味
料を入れ、ごはんをたく。

⑤



ごはんをよく
ほぐし、さやい
んげんを加える。

たきこみごはんのバリエーション

