

たけのこごはん

～旬をいただく～



材 料 4人分

お米	2カップ	みりん	大さじ2
だし汁 (かつお、昆布だし)	450 cc	しょうゆ	大さじ2 1/2
たけのこ (水煮)	100 g		
鶏もも肉	200 g	木の芽	少々
油	小さじ 1/2		

作り方

- ① お米はといでざるにあげておく。
- ② たけのこは、歯ごたえを味わうために1センチ幅の大きさに切る。
- ③ 熱したフライパンに鶏肉を皮から焼き、両面に焼き色をつけ、1～1.5センチほどの大きさに切り分ける。(完全に焼ききらなくても構いません)
- ④ 炊飯器にお米、だし汁、たけのこ、鶏もも肉、調味料を加えて混ぜ合わせて炊き上げる。
- ⑤ 器に盛り、木の芽を添える。