

献立紹介 たけのこごはん



〈材料 4人分〉

だし汁	1カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
にんじん	10g
干しいたけ	5g
油揚げ	30g
ゆでたけのこ	140g
米	2合
麦	お好みで

〈作り方〉

- ① 米と麦を洗いざるにあげる。
- ② 椎茸を水にもどす。
- ③ 具と調味料を合わせ、米をいれ炊き上げる。

