



タケノコごはん

ちょっと一言！
・タケノコをたっぷり使って、食感・風味を味わいましょう！

(4人分)

| 材料名 | 分量 |
|-------|------|
| 米 | 2合 |
| タケノコ | 200g |
| 油あげ | 2枚 |
| にんじん | 50g |
| 干しいたけ | 20g |
| 酒 | 適量 |
| みりん | 適量 |
| しょうゆ | 適量 |
| 塩 | 少々 |
| だし汁 | 適量 |

- ①タケノコ・にんじんは千切りにする。しいたけは水でもどして切る。
- ②油揚げは湯通しして油を抜き、千切りにする。
- ③といた米に調味料を入れ、分量までだし汁を入れてから切った具材を入れる
- ④米が炊き上がったら完成。

レシピを作った団体・人

豊田地区林業研究グループ連絡協議会【下関市】