

作ってみませんか！ 給食の味！

31年度 第1号

伊佐市立学校給食センター

H31年4月24日(水)実施

たけのこごはん

<材料>	4人分	<切り方>
米	240g	
水	360g	
鶏もも肉	80g	
サラダ油	3g	
うす揚げ	32g	細切れ
にんじん	40g	
たけのこ	96g	短冊
枝豆むき実	28g	細千切り
干しいたけ	2g	短冊
本みりん	10g	
薄口しょうゆ	20g	スライス
濃口しょうゆ	4g	
塩	1.2g	



たけのこ

春になると旬を迎えるたけのこは、和食にも欠かせない食材の一つです。

たけのこは地面から芽が出かけているものを掘って収穫します。収穫した直後よりえぐみが急激に増していくので、なるべく早く調理やアク抜きをし、おいしさを保つことが大切です。

鹿児島県はたけのこの収穫が盛んです。おいしいたけのこを使って春の味を楽しんでみませんか？

<作り方>

1. 油を熱し、鶏肉を炒める。
2. にんじん、たけのこ、しいたけ、うす揚げの順に加え、炒める。
3. 全体的に火が通ったら、調味する。
4. 枝豆むき実を加える。
5. 炊き上がったご飯と混ぜ合わせる。
(お米と一緒に炊き込んでも良い。その時は味付けを少し濃いめにする。)