

作ってみませんか！ 給食の味！

令和8年4月21日（火）実施

料理名 たけのこごはん

令和8年度 第1号
伊佐市立学校給食センター



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。

鹿児島県は竹林面積が日本一で、たけのこの生産量もトップクラスです。



(材料)

4人分 <切り方>

米	200g	
もち米	40g	
麦	20g	
水	360g	
鶏もも肉	80g	こま切れ
サラダ油	3g	
おろししょうが	3g	
うす揚げ	10g	細切れ
にんじん	30g	細千切り
たけのこ	70g	短冊
枝豆むき実	20g	
干しいたけ	2g	スライス
本みりん	10g	
薄口しょうゆ	20g	
濃口しょうゆ	4g	
塩	1.2g	



<作り方>

1. 油を熱し、おろししょうがと鶏肉を炒める。
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。)