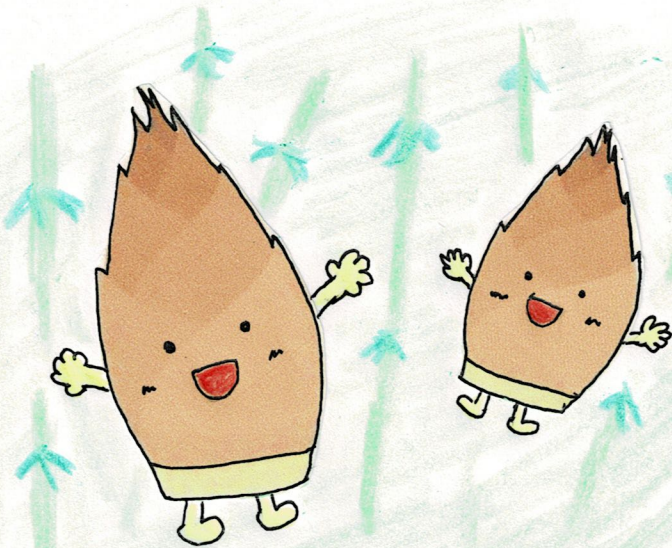


たけのこごはん(具)



材料 (中学生1食分)

・油あげ	15	g
・たけのこ(水煮)	53	g
・しいたけ(干し)	1	g
・さとう	0.8	g
・みりん	1.7	g
・(濃)しょうゆ	0.8	g
・(淡)しょうゆ	6	g
・けずりぶし	1	g

(・ だし汁 30cc
・ しいたけのもどし汁 7~8cc)

作り方

- ① 干ししいたけは もどして 短めのせん切りにする。(もどし汁は使います。)
- ② たけのこは 短めのせん切りにする。
- ③ けずりぶしで だしを取る。
- ④ 油あげは 油抜きをし、短めのせん切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁・しいたけのもどし汁・さとう・みりん・しょうゆを 煮立てて、①・②・④ を加えて 煮ふくめる。

(たけのこごはん(具)は 炊いた白ごはん に 混ぜて 食べます。)

たけのこの
食感が
おいしいね!

