

1人分 322kcal 塩分 1.2g



たけのこごはん

作り方

- 1) 米はといでざるに上げ、約30分おく。
- 2) 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2cmの長さの細切りにする。
- 3) たけのこは太い部分を2cmの長さの薄切りにする。
- 4) 炊飯器に1)を入れ、薄口しょうゆ、みりんとだし汁を加える。2)、3)を加えて普通に炊く。
- 5) 木の芽は洗い、水けをふきとって、炊き上がったたけのこごはんに添える。

たけのこの下ごしらえ

- 1) たけのこは穂先を約1/4ほど斜めに切り落とし、根元に向かって縦に皮目に切り込みを入れる。
- 2) 鍋にたっぷりの水と米ぬか、赤とうがらし、たけのこを入れ、落としふたをして火にかける。煮立ったら中火にして1時間～1時間30分、竹串がスーッと通るまでゆでる。火を止めて、そのままゆで汁につけて冷ます。
- 3) 冷めたら取り出して流水で洗い、切り込みに親指を入れて開くように皮をむく。
- 4) 包丁の背で根元の節に残った皮などをこそげ取り、水にしばらくつけておく。

材料(4人分)

ゆでたけのこ 140g
米 2合 油揚げ-1枚
薄口しょうゆ
…大さじ1と2/3
みりん…大さじ1
だし汁…約360ml
木の芽…適量