



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



たけのこの水煮を満喫してみよう!

たけのこのごはん

食感はもちろん
香ばしい
たけのこの
香りを満喫!

| | | |
|-------------------------------|----------------------|--|
| 一人あたりのエネルギー 299kcal | 食塩相当量 2.0g | 調理時間 約10分 <small>※炊飯時間は除く</small> |
|-------------------------------|----------------------|--|

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

たけのこの水煮……………150g
揚げ……………1枚
米……………2合
白だし……………80ml
さやえんどう……………2枚

■作り方

- ①米は流水で洗い、水気を切る
- ②たけのこの穂先は長さ3cmの薄切りに、残りは
いちょう切りにする
- ③揚げに熱湯(分量外)をかけて油抜きをし、縦半分に
切り、さらに5cm幅に切る
- ④さやえんどうは筋を取り、耐熱容器に入れてラップを
かけ、600Wの電子レンジで30秒程度加熱し、
斜め細切りにする
- ⑤炊飯器に①を入れ白だしを加え、2合の目盛りまで
水(分量外)を注ぎ、②④をのせて炊飯する
- ⑥炊きあがったらさっくり混ぜ③をのせる



やさしい味の炊き込みごはんです!

cooking memo