



# たけのごはん

主食

栄養価 1人分  
エネルギー 307kcal  
たんぱく質 7.0g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。  
給食では米に麦を加えています。

米	2合
たけのこ	100g
油揚げ	1枚
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
かつお厚削り	5g
水	100ml



作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② たけのこは3cm程度のうす切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きして、横半分に切り、短冊切りにする。
- ④ 鍋に水とかつお厚削りを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮立てて、だしをとる。
- ⑤ ④にたけのこ、油揚げ、調味料を加えて煮る。
- ⑥ 具と煮汁をわけてさます。
- ⑦ 炊飯器に米と⑥の煮汁を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑥の具を加えて炊く。



5月に出る給食のたけのごはんは新たけのこを使っています。