

今月のおすすめ献立

(5月分)

献立名

たけのこごはんの具



材料名
(4人分)

鶏もも肉	40 g	しょうゆ	24 g
たけのこ水煮	80 g	さとう	6 g
にんじん	32 g	酒	4 g
干しいたけ	4 g	和風だし	4 g
油揚げ	20 g			

作り方
(レシピ)

- ① 鶏もも肉を1センチ角に切る。たけのこはいちょう切りにする。にんじんは細切りにする。干しいたけは戻してから、薄く切る。油揚げは油抜きして、短冊に切る。
- ② 熱した鍋に、鶏もも肉を入れて炒める。
- ③ 鶏もも肉の色が変わったら、その他の具材、調味料、水を加えて煮る。
- ④ 弱火で煮含めたら、できあがり。

献立の特長

春が旬のたけのこを使って、季節の味を感じる一品になります。炊きたてのご飯に混ぜて、いただきましょう。
給食では水煮を使用しますが、生のたけのこが手に入る場合は、あく抜きをして調理してください。たけのこ本来の香りや甘さをより味わうことができます。