



たけのこのちらし寿司



《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 597kcal 塩分 5.7g 1食分 247円】

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・3合
 寿司酢・・・・・・・・・・・・・・・・90ml
 たけのこ水煮・・・・・・・・・・200g
 にんじん・・・・・・・・・・・・・50g
 干しいたけ・・・・・・・・・・・・・3枚
 かまぼこ・・・・・・・・・・・・・2枚
 A
 出し汁・・・・・・・・・・・・・200cc
 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 卵・・・・・・・・・・・・・4個
 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 食塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
 サラダ油・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
 スナップエンドウ・・・・・・・・150g
 紅ショウガ・・・・・・・・・・・・・1袋

- 1 干しいたけは戻しておく。
- 2 米は洗ってザルに上げ、約30分おく。
- 3 たけのこは、やわらかい穂先は放射線に切り、下の部分は縦に4～6等分して薄切りにする。下茹でしておく。にんじんは1/4等分の薄切り、干しいたけは1/4等分に切る。かまぼこは、角切りにする。
- 4 炊飯器に米を入れ、寿司めしの水分量で炊く。
- 5 Aを沸かし、かまぼこをさっと煮て取り出す。たけのこ・しいたけ・にんじんを煮含める。
- 6 1センチ厚さの卵焼を作る。冷めてから1cm角に切る。
- 7 スナップえんどうは、塩ゆでして、3等分する。
- 8 寿司飯を作り、具をざっくり混ぜる。
- 9 盛り付け、紅ショウガを花のように飾る。

具を大きめに切ることで、存在感が楽しめます。春のおいしさがつまったたけのこのちらし寿司

たけのこの和風バター炒め



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 106kcal 塩分 1.2g 1食分 105円】

ゆでたけのこ・・・・・・・・・・150g
 バター・・・・・・・・・・・・・20g
 にんにく(みじん切り)・・・・・・・・2片
 赤唐辛子・・・・・・・・・・・・・1/2本
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・適量
 だしの素(顆粒)・・・・・・・・・・小さじ1
 黒こしょう・・・・・・・・・・・・・適量
 パセリ(みじん切り)・・・・・・・・適量

- 1 ペーパータオルでたけのこの水気をよく切る。赤唐辛子は小口切りにする。
- 2 フライパンにバター、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら、たけのこを加え、少し焦げめがつくくらいまで炒める。だしの素、しょうゆ少々、黒こしょう少々で味つけをし、器に盛ってパセリをふる。

ニンニクがきいた和風バター炒め
 ついつい手が出るおいしさを♪

簡単たけのこ汁



《材料：6人分》

【1人あたり エネルギー 121kcal 塩分 1.1g 1食分 82円】

たけのこ(水煮)・・・・・・・・・・中1個
 鯖の水煮缶詰・・・・・・・・・・1缶
 ジャガ芋・・・・・・・・・・・・・中2個
 玉葱・・・・・・・・・・・・・中1個
 出汁・・・・・・・・・・・・・800cc
 味噌・・・・・・・・・・・・・適量

- 1 筍、じゃが芋、玉葱は一口大に切る。鯖は軽くほぐしておく。(汁は捨てない)
- 2 鍋に切った野菜とだし汁を入れて、蓋をして中火で煮る。じゃが芋が柔らかくなったら鯖を汁ごと入れ、味噌を加えて味を整える。
- 3 再びふつふつとしてきたら、溶いた卵を回し入れ、火を止める。

サバのうまみがつまったお汁。たけのこの食感もおいしいお汁です。