筍ごはん

＊材料＊　　４人分

- お米・・3 合
- 生たけのこ（生）・・1 本
  （米ぬか 1/3 カップ・鷹の爪）
- 干椎茸・・2 枚
- 人参 1/3 本
- 油揚げ・・1 枚
- だし汁　・・3 カップ
- 酒・・大さじ 3 杯
- 醤油・・大さじ 1 杯
- 塩・・小さじ 1/2 杯
- みつば・・少々

✤ １人分　４９３ｋｃａｌ　塩分１．２ｇ

＊　作り方＊

1・たけのこは下処理をし、茹でて食べやすい大きさの縦薄切りにする。
2・お米は炊く 30 分前にとぎ、ザルにあけておく。
3・戻した椎茸、人参、油ぬきした油あげを食べやすい大きさに切る。
4・炊飯器にお米、だし汁・調味料を入れて混ぜ、たけのこと 3 の材料を加え炊く。
5・炊き上がったらミツバを散らす。

たけのこご飯には木の芽が定番ですが、
今回は爽やかで富な香りの三つ葉を
使用しました。

延山会　西成病院　2011.5