デイリーレシピ

Daily Recipe

旬の味覚を炊き込みご飯でいかがですか？

たけのこの炊き込みごはん

材　料（4人分）

たけのこ(皮つき) …… 200g

米 ……3合

油揚げ…… 1/2枚

ミツカン
追いがつお® つゆ2倍
(つゆ) …… 3/4カップ

水 …… 適量

作り方

1. たけのこは皮を2～3枚むき、穂先を斜めに切り落としたあと、穂先から縦に1/3くらいの深さの切れ目を入れる。ぬかと赤とうがらし(分量外)を入れたたっぷりの水(分量外)でたけのこをゆで、たけのこに竹串がすっと通ったら火を止めてそのまま冷ます。完全に冷めたら硬い皮をむく。
2. 米はといだあと、30分程置く。
3. 炊飯器に2の米、つゆを入れ、3合の目盛まで水を加える。
4. 1のたけのこは、穂先は薄切り、根元は半月に切ったあと、1cm幅の薄切りにする。油揚げは細かく切る。
5. 3の上に4を入れて炊き上げる。

コツ&ポイント お米を炊くときはつゆを入れてから通常の水分量に合わせて炊いてください。

by:Mizkan

ライフのおすすめ

お買物がもっとお得に！
もっと楽しく！

ライフアプリでお得な情報を配信中！

iPhone・iPad用　Android用