

たけのご飯



材 料 (4 人 分)

たけのこ(下ゆでする)……	中くらい 1 本
にんじん	……………中 1/2 本
しいたけ	…………… 4～6 個
油揚げ	…………… 1 枚
米	3 合
砂糖	大さじ 3
しょう油	大さじ 3
みりん	大さじ 1
水	1/2 カップ
[いんげん味付け]	
いんげん	…100g くらい
(きぬさや等)	
白だし	…………… 小さじ 1/2

作 り 方

- 1) 米3合は通常の水加減で炊く。
- 2) 油揚げはオーブントースターかフライパンで軽く焦げ目がつくくらいに焼く。冷めたら縦半分に切ってから細切りにする。
- 3) たけのこは2～3センチの薄切り、にんじんは小さめのいちょう切り、しいたけは薄切りにする。
- 4) 2), 3) と砂糖大さじ3、しょう油大さじ3、みりん大さじ1、水1/2カップを鍋に入れて、時々混ぜながら汁気が少なくなるまで中～弱火くらい煮る。最後に少し火を強め、照りを出す。
- 5) いんげん100gは茹でて、水に取ってから斜め薄切りにする。
- 6) 6)を白だし小さじ1/2で和えておく。
- 7) 1)の米に4)、7)を加えてよく混ぜてる。

ワンポイント

具材を煮る時に、お好みで味を調節してください。最後に火を少し強めて、照り良く仕上げるのがコツです。