

山菜ごはん

（材 料） 4～6人分

ごはん……………4人分

わらび(ゆで) ……40g

たけのこ(ゆで) ……40g

にんじん ……25g

ごぼう ……30g

しめじ ……30g

干し椎茸(スライス) ……3g

油揚げ ……1枚

しいたけの戻し汁

酒 ……小さじ1

しょうゆ ……大さじ1

みりん ……大さじ1

油 ……小さじ1/2

《作り方》

- ① わらびはよく洗い、2cmに切る。
たけのこは、3mmくらいの厚さに小さめに切る。にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにする。椎茸は水で戻す。
- ② 油を熱し、にんじん、ごぼう、たけのこを炒める。
- ③ 椎茸、しめじ、油揚げを加え、わらび、椎茸、椎茸のもとし汁を入れて煮る。
- ④ 調味料を入れて煮る。
- ⑤ ごはんに④を混ぜる。

もりもりたべるくん

山菜がおいしい時期に、食べたい混ぜごはんです。



大竹市給食センター