

# たけこ 竹の子ごはん

## 材料

- ・米 2合
- ・鶏肉(もも) 150g
- ・にんじん 1/3本
- ・油あげ 1枚
- ・ゆで竹の子 120g

## 調味料 A

- ・ごま油 大さじ1と1/2
- ・だしの素 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・水 大さじ1

## 調味料 B

- ・塩 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- (あれば)・だし昆布 3cm



ぐざい  
① 具材を切る

とりにく  
・鶏肉・・・1cm角に切る

・にんじん・・・千切りにする

・油あげ・・・縦半分に切ってから、細く切る

・ゆで竹の子・・・穂先はうす切り、それ以外は2～3cmの短冊切りにする

② フライパンにごま油を入れて、鶏肉を炒める。

ちょうみりょう  
少し色が変わったら、残りの具材と調味料Aを入れて炒める。

しるけ  
汁気がなくなるまで炒めたら、冷まして置いておく。

③ 米2合をといで調味料Bを入れてから、

すいはんき めも  
水を炊飯器の2合分の目盛りより少し少なめに入れる。

①の具材を上のにのせて、炊飯器のスイッチON！

④ 炊き上がったら、昆布をとってよくまぜる

できあがり！

