

2025年4月号

【料理名】焼きたけのこのせ木の芽ご飯



【献立】

春キャベツと絹さやのおひたし
湯葉のすまし汁

【調理時間】15分

【カロリー】481 kcal

【塩分】2.0g

【主材料】(2人分)

ゆでたたけのこ……1本(150g)

生しいたけ……2枚

A しょうゆ……大さじ1½

A みりん……大さじ2

A 砂糖……小さじ1

削りかつお……1パック(4g)

温かいご飯……400g

木の芽……20枚

いり白ごま……大さじ1

【作り方】

1. たけのこは縦半分に切ってそれぞれ縦4等分に切る。しいたけは石づきを切って4等分に切る。
2. 木の芽は2枚を飾り用にとりおき、残りはみじん切りにしてごまとともにご飯に混ぜ、器に盛る。
3. フライパンに油大さじ½を中火で熱し、①を入れて2～3分焼き、返して2～3分焼く。しいたけは焼けたらフライパンの端に寄せる。たけのこがこんがりとしたらAを加えてからめ、削りかつおを加えて混ぜる。②にのせて木の芽を飾る。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。