



令和4年広報さつて  
4月号掲載

## ◆具材たっぷり炊き込みご飯◆

今月は、かみかみメニューのレシピです。春の訪れとともに、季節を彩る食材が少しずつ出始めました。その中で、咀嚼を促す「たけのこ」を使った炊き込みご飯をご紹介します。

### 【材料】2人分

米	1合
たけのこ	30g
人参	30g
ごぼう	30g
煎り大豆	30g
油揚げ	30g
(調味料)	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3

### 【作り方】

- ① 米を洗い30分浸水後、ざるにあげておく。
- ② たけのこ、人参を短冊切り、ごぼうをささがきにする。
- ③ 油揚げを横半分に切り、短冊切りにする。
- ④ 煎り大豆は、お皿に量っておく。
- ⑤ 炊飯釜に調味料、米を入れ、一合の線まで水を入れる。全体を軽く混ぜる。
- ⑥ たけのこ、人参、ごぼう、大豆、油揚げを上に乗せて炊飯する。



(1人前432kcal)

作成:幸手市健康増進課