

《主食》 中華風たけのこご飯



いつもの和風のたけのこご飯を中華風に！

ゴマ油を入れてご飯を炊くので、中華風の香りのご飯になります。

▶材料（5人分）

米	2合
●酒	小さじ2と1/2
●ゴマ油	小さじ1
とりもも肉	100g
たけのこ水煮	100g
ゴマ油	小さじ1
★しょう油	大さじ1と1/2
★酒	小さじ1
★粉末コンソメ	少々
チンゲン菜	1/2株

▶作り方

- ① 米は普段通りの水加減にして、●の調味料を入れて炊く。
- ② チンゲン菜はゆでてから刻んで、よく絞って水気を切っておく。
- ③ とり肉とたけのこは 1センチ角に切っておく。
- ④ 鍋にごま油を熱してとり肉を炒める。とり肉に火が通ったらたけのこを入れて炒め、★の調味料を加えて5分間位煮て火を止める。
- ⑤ ①②④を混ぜ合わせる。