

保育園の調理さんが考えた おたすけ変身レシピ

★日曜日 たけのこの下ごしらえをします。

【材料】

- たけのこ
- 米ぬか(ひとつかみ)
- 鷹の爪(1本)



- ① ゆであがった時に剥きやすいよう たけのこに切れ目を入れる。
- ② たっぷりの水に材料とたけのこを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、落とし蓋をして1時間ほどゆでる。
- ④ 冷めたら皮を剥き、水を張ったタッパーに保存する。



★日曜日 たけのこご飯

☆完成品☆



- ① たけのこ、油揚げ、鶏肉を水、酒、醤油で煮る。
- ② 冷めたら具と煮汁を分ける。
- ③ 米と煮汁を炊飯器に入れ混ぜ合わせ、上に具をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら具を混ぜ込み、5分ほど蒸らして出来上がり。



★月曜日 たけのこ土佐煮

☆完成品☆



- ① たけのこを角切りにし、水・だしの素で煮る。
- ② 沸騰したら削り節・酒・砂糖を入れ、中火で10分煮る。
- ③ 醤油・みりんを入れ、さらに5分煮る。
- ④ 焦がさないように水分を飛ばし醤油を入れて出来上がり。



★火曜日 たけのこ和風スパゲティ

☆完成品☆



- ① オリーブ油でスライスしたんにくを炒め、香りが出てきたらたけのことツナ缶を入れる。
- ② スライスしたピーマンと茹でたスパゲティを入れ醤油、こしょうで味をつける。
- ③ 器に盛り、お好みで大葉、きざみ海苔をかけて出来上がり。



★水曜日 たけのこ入り鶏つくね

☆完成品☆



- ① たけのこ、鶏ひき肉、卵、酒、醤油、味噌、生姜汁をよく混ぜ合わせる。
- ② ハンバーグ型にまとめフライパンで中火で両面を4分ずつ焼いたら蓋をして弱火で2分蒸し焼きにする。
- ③ みりん、醤油、酒、砂糖を火にかけてタレを作る。
- ④ 焼きあがったつくねにタレを絡めて出来上がり。



★木曜日 焼きたけのこ3種

☆完成品☆



《バター風味》

- ① スライスしたたけのこをオリーブ油で炒める。
- ② バター、醤油を加え、炒めたら出来上がり。

《山椒風味》

- ① 味噌、みりん、醤油、山椒で作ったタレにたけのこを20分漬け込む。
- ② フライパンで両面を3分ずつ焼いたら出来上がり。

《オイスター風味》

- ① 醤油、みりん、オイスターソースで作ったタレにたけのこを20分漬け込む。
- ② フライパンで両面を3分ずつ焼いたら出来上がり。



★金曜日 中華風たけのこご飯

☆完成品☆



- ① たけのこ、人参は短冊切り、干しいたけは千切り、にんにく、生姜をみじん切りにする。
- ② ごま油でにんにくと生姜を炒め、香りが出たら残りの材料を入れてよく炒める。
- ③ 砂糖、醤油、みりん、干しいたけの戻し汁を②に加えて煮る。
- ④ 冷めたら具と煮汁に分ける。
- ⑤ 米と煮汁を炊飯器に入れ上に具をのせて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら5分ほど蒸らしてできあがり。



★土曜日 たけのこカレー

☆完成品☆



- ① 鶏ひき肉、しめじ、玉ねぎを使ってカレーを作る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、薄くスライスしたたけのこを少し焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ②をカレーに入れて出来上がり。

