ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info:

Office 052-252-8217







土鍋で筍ご飯♪

- ①米を洗い30分水につけた後ザルにあげ水分をきる。
- ②たけのこ、薄揚げは2~3cm長さに切る。
- ③土鍋に米、薄口醤油、酒、かつお出汁を入れて軽く混ぜ、 たけのこと薄揚げをのせる。
- ④土鍋を中火にかけ沸騰したら(約10分)弱火にして10分ほど 炊く。
- ⑤火からおろして15分ほど蒸らし、混ぜる。
- ⑥器に盛り付け、木の芽を添える。

たけのこが出ると春を感じますね♪ お花見にもぜひどうぞ!

材料

米 2合 たけのこ 小1本 薄揚げ 1/2枚 薄口醤油 大さじ2 酒大さじ2 かつお出汁 (薄口醤油と酒 と合わせて2カップ分) 木の芽 少々