



# 4月1日(水)



## 昼食

## おやつ



筍御飯  
 あんかけ卵焼き  
 酢の物  
 味噌汁  
 いちご

ココアケーキ  
 牛乳

旬の筍を使った、筍御飯です。園の子どもたちも味付きの御飯なのでいつもよりたくさん食べてくれました。

### ～レシピ紹介～

#### 《 材料 》

米	3合
醤油	小さじ2
酒	小さじ4
塩	小さじ1
筍	200g
油揚げ	30g
醤油	20g
砂糖	10g
みりん	15g
隠元	少々

#### 【 筍御飯 】

- ①米は研いで浸水させておく。  
※後から醤油・酒を加えて炊くので、浸水させる。水は少なめに入れておく。
- ②炊飯器に醤油・酒・塩を加え、水加減は3合ラインにできるように調整してください。
- ③材料を切る。  
筍・・・色紙切り  
油揚げ・・・油抜きをして3等分スライス  
隠元・・・小口切り
- ④筍・油揚げを鍋に入れて、水を少々加え調味料で煮る。
- ⑤水気がなくなったら、炊きあがった御飯と混ぜ合わせ上から彩りで隠元をのせる。

