

お粥のたけのこご飯

今回はお粥の混ぜご飯シリーズとしてたけのこご飯を紹介します。たけのこは固くてむせやすいイメージがありますが、お粥にあわせるとむせずに食べやすくなります。花ノ木では、お粥しかたべられない人も混ぜご飯の美味しさを知って欲しく、お粥を混ぜご飯にしています。おじやと違う、お粥の混ぜご飯を体験してみてください。

【材料】 1人分

粥	200g
たけのこ（水煮）	30g
鶏ももみんち	30g
だし	1g
醤油	7g
うすくち醤油	1g
みりん	0,5g



【作り方】

- ① お粥を炊きます（米1に対して5倍の水）
- ② たけのこを細かく切る。
- ③ 鍋にだし汁をはり、鶏ももミンチを煮込む。
- ④ ③細かく切ったたけのこを加え煮込む（約90分）
- ⑤ 醤油、うすくち醤油、みりんを加え再度煮込む
- ⑥ 器に盛り付けたら出来上がりです。

【一口メモ】

*あじが薄いと感じた時は、醤油や塩を少し足してもいいと思います。一見おじやのように見えますが、しっかり味のついたお粥の混ぜご飯は、不思議な食感を伴い食べやすさ抜群です。