



## 4/8 (木) たけのこと枝豆の炊き込みごはん (磯永 由紀さん)

(材料4人分)

米：3合

ゆでたけのこ：250g

薄揚げ：2枚

えのき：50g

A { 水：1200ml

中嶋屋本店<sup>ももとうぼ</sup>百歳だし：2パック

B { 薄口醤油：大さじ1

塩：小さじ1/2

枝豆（又は冷凍枝豆）：100g

- ① 米は研いでザルに上げておく。
- ② たけのこの穂先は 3mm くらいの薄切りにして、残りは繊維を断つように薄いいちょう切りにする。えのきは石づきを取って、3等分する。薄揚げは湯通しして 1cm幅の細切りにする。
- ③ 鍋に A を入れて軽く煮立てたら②と B を加えて強火にかける。
- ④ ③の鍋が再び煮立ったら弱火にして 10分ほど煮て火を止め、だしパックを取り出して、ザルでこし、具と煮汁に分けて、粗熱を取る。
- ⑤ 炊飯器に①の米を入れて④の煮汁を3合の目盛まで入れ、上に④の具をのせて、普通に炊く。
- ⑥ 枝豆は茹でて殻から出し、薄皮をむく（冷凍はサッと茹でる）。⑤のご飯が炊けたら、枝豆を加えて切るように混ぜ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。