

竹ちゃんのおすすめ料理

(3 月) つくってみてね!



【料理名】 ひろしま産物 DAY 献立

酢合わせごはん かぐや姫ずし 牛乳 根菜汁 ひなあられ

【コメント】

竹原市ならではのすすしです。

たけのこや竹原産の牛肉・米を使っているので、「かぐや姫ずし」と名付けられました。ひな祭りの行事食にしています。

かぐや姫ずし

作ってみませんか! ?

食品名	分量 (4人分)	作り方
精白米	2合	1 ごはんは固めに炊き、酢飯にする。 2 しょうがは、みじん切りにする。 3 牛肉は細切り、たけのこににんじんはせん切りにし、調味料で煮る。 4 たまごは炒り卵か錦糸卵にする。 5 さやいんげんは、ゆでて斜めせん切りにする。 6 酢飯と③をまぜてお皿に盛りつけ、上に④⑤をかざる。
さとう	大さじ2	
酢	大さじ2	
塩	小さじ 1/3	
牛肉	100g	
ゆでたけのこ	100g	
にんじん	1/3本	
しょうが	2g	
しょうゆ	大さじ1	
さとう	小さじ1	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ 1/2	
たまご	2個	
油	小さじ1	
さやいんげん	4本	