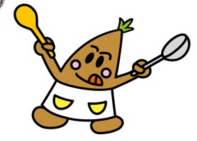


竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！



【料理名】 竹原いっぱい丼

【コメント】

竹原市を代表する牛肉・たけのこ・じゃがいもが入った料理です。竹原市の産物を知って食べて欲しいという思いで考えられた料理です。

作ってみませんか！？

食品名	分量（4人分）	作り方
米	2合	1 ごはんは少し固めに炊く。
牛肉スライス	150g	2 たまねぎ、たけのこ、じゃがいもは細切りにする。
たまねぎ	1個	3 牛肉は2cm幅に切る。
ゆでたけのこ	120g	4 ねぎは小口切りに切る。
じゃがいも	小1個	5 昆布と削り節でだしを取り、②と③調味料で煮る。
卵	2個	6 溶き卵を入れ、火が通ったらねぎを入れて仕上げる。
ねぎ	3本	
さとう	小さじ1	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
だし用昆布	12g	* たけのこやじゃがいもは、煮すぎないようにしましょう。
だし用削り節	6g	
水	2カップ	