

竹ちゃんのおすすめ料理

(5 月)

【料理名】 たけっ子ピラフ

つくってみてね!



【コメント】

たけのこで有名な竹原市小吹地区では、毎年4月ごろにたけのこを収穫します。たくさんとれたたけのこは、煮てから皮をむき、水に浸けて缶詰めにする、必要な時にいろいろな料理に使うことができます。

たけっ子ピラフは、竹原の牧場で飼育された『牛の肉』と竹原の特産物の『たけのこ』、そして瀬戸内海でとれる『たこ』や『ちりめん』を使った料理です。

作ってみませんか! ?

食品名	分量(4人分)	作り方
精白米	2合	<p>① たまねぎ・ピーマンは角切り、にんじんとたけのこはせん切りにする。たこは小さく切る。ちりめんは湯をかけておく。</p> <p>② 熱した鍋に油をひき、みじん切りにしたしょうがを入れて炒め、次に牛ミンチを加えて炒める。</p> <p>③ さらに、にんじん・たまねぎ・たこ・たけのこを加えて炒め、調味料を入れて味をつける。ちりめんとコーン・ピーマンを加えて仕上げる。</p> <p>④ これを、硬めに炊いたご飯と混ぜて出来上がり。</p>
たこ	150g	
牛ミンチ	50g	
しょうが	少々	
酒	大さじ1	
油	小さじ1	
にんじん	1/4本	
ゆでたけのこ	70g	
ちりめん	20g	
(冷)コーン	40g	
たまねぎ	中1/2個	
ピーマン	中1個	
しょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
みりん	小さじ1	