全 農 JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ!

筍ご飯その1



▼材料(2人分)

○筍 ···300g

○油揚げ …1枚

○もみのり …適宜

○米 …2 合

○赤唐辛子 …1本

 \bigcirc A :

·水 …400cc

· 薄口醬油 …大 2

· 酒、砂糖 … 各大 1

▼作り方

- ① 筍はたっぷりの水に、米のとぎ汁と赤唐辛 子を加えて茹でる。
- ② ①は食べやすい大きさに切り、油揚げは棒切りにする。
- ③ 土鍋に洗った米、②、Aを混ぜて炊く。(沸騰するまで中火、沸騰したら弱火で 10分、更に火を止めて 10分蒸す)

レシピ提供:料理研究家HITOMI