笠間市のヘルスリーダーの会が紹介する

かさま食彩



そのレシピを試してみませんか 旅と一緒に囲む食卓

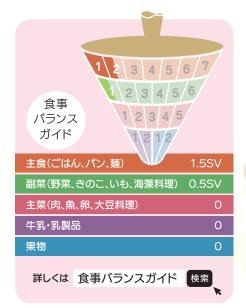
たけのこの炊き込みピラフ

- ★ ゆでたけのこ ▶150g
- ★ ベーコン ▶45g
- ★ グリーンアスパラガス ▶1/2束(75g)
- ★ にんじん ▶30g
- ★ 酒 ▶大さじ1
- ★ しょうゆ ▶大さじ1/2
- ★ 塩 ▶小さじ2/3
- ★ バター ▶大さじ1
- ★ 米 ▶2カップ
- 米は洗ってザルに上げ、水けをよくきる。
- 炊飯器の内釜に入れて水340mlを加え、30分おく。
- ② ゆでたけのこは縦半分に切り、穂先は2~3cm長さの縦薄切り。 残りは小さ目のいちょう切りにする。
- ベーコンは1cm幅に切る。
- グリーンアスパラガスは根元1cmを切り落とし、根元5cmは皮をむき、 斜め5mm幅に切る。にんじんは皮をむき、5mm角の細の目に切る。
- ③ ①に酒、しょうゆ、塩を加えて混ぜ、にんじん、たけのこ、ベーコンの順に米の上にのせて普通に炊く。炊き上がったらグリーンアスパラガスを散らし、やわらかくなるまで約10分蒸らす。バターを加えて混ぜ合わせる。

【問い合わせ】 保健センター TEL.0296-77-9145

栄養成分(1人分)

エネルギー 4	11kcal	脂	質	7.8g
たんぱく質	8.9g	炭水化物		73.1g
食塩相当量	1.1g			



笠間焼うつわ プレゼント

広報紙の感想を添えて、住所・氏名・電話番号を 4月号締め切り:4月30日(木)必着明記のうえ、秘書課まではがきでお申し込みください。

● 秘書課 〒309-1792 笠間市中央3-2-1

【提供】酒井 敦志之さん(下市毛) サイズ:約21×18×4cm

※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。