



たけのこの甘酢あえ丼

ちょっと一言！

ちくわの代わりに唐揚げを入れ、ピーマン・人参も加え、ケチャップ大さじ2を調味料に合わせれば「酢豚風」にもなりますよ。

- 1 お米をといで炊飯器で普通に炊く。(水は分量外)
- 2 たけのこは軽く水洗いしてザルで水気を切り、一口大に切る。
- 3 ちくわを2~3mm幅で斜め切りする。
- 4 油を加えたフライパンを熱し、ちくわを炒める。
- 5 2のたけのこを加えてさらに炒め、焼き色がついたら、一旦火を止める。
- 6 Aをよく混ぜ合わせて、絡める。(片栗粉がだまにならないように)
- 7 再び火をつけ、全体にとろみが回ったら火を止める。
- 8 どんぶりにご飯を盛り、7をかける。
- 9 仕上げに、4cmくらいに切ったみつばや海苔を添える。

レシピを作った団体・人

山口県林業研究グループ連絡協議会女性部会
(美祢あさぎり会) [美祢市]

8人分
量

材料名	量
ゆでたけのこ	600g
お米	4合
ちくわ	8本
サラダ油	適量
みつばや海苔	適量
しょう油	大さじ4
酢	大さじ2
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ4
片栗粉	大さじ2
水	300cc

A