

## きてみんさい竹原 特産品料理レシピ

### たけはら巻き

#### 材 料

##### の行程

米.....4合 たけのこ.....120g

本だし.....小さじ1杯

だし汁.....670cc

(水：みりん：薄口醤油 12：1：1)

塩.....少々

##### からの行程

牛バラ肉.....300g はちみつ.....大さじ1

砂糖.....大さじ2 酒.....大さじ1

濃口醤油.....大さじ2 牛乳.....90cc

#### 作 り 方

---

だし汁の中に米とたけのこを入れあらかじめ炊いておく。

サラダ油で牛バラ肉をいためる。

鍋の中に炒めた牛肉を移し、牛乳をいれアクを取りながら煮る。

砂糖・蜂蜜・酒・醤油を入れ、ダシが無くなる前に火を止める

できあがった佃煮を海苔とたけのこご飯を巻いてできあがり。