



♪ こぎつねごはん ♪

きつねの大好物と言われる
油揚げがたくさん入って
いるよ！ご飯と具をまぜて
食べてね。



<材料> (4人分)

米	3合
油揚げ	100g
にんじん	70g
干し椎茸	小2枚
だし汁	1/2カップ
A	しょうゆ 大さじ1.5
	さとう 大さじ2
	みりん 小さじ1
	酒 小さじ1

<作り方>

- ① 米を洗ってご飯を炊く。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短い辺を半分に切ってから8mmの小口切りにする。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ 干し椎茸はぬるま湯でもどして薄切りにし、もどし汁は1/4カップとっておく。
- ⑤ ④のもどし汁とだし汁を熱し、干し椎茸、Aの調味料を入れて煮る。にんじん、油揚げを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮込む。
- ⑥ 器にご飯を盛り付け、⑤の具をのせる。