

～＊～おもぶりご飯～＊～

＜白ご飯 2 合分に対しての具＞

かまぼこ……………50g

にんじん……………50g

ごぼう……………50g

干しいたけ………3g(戻し汁使う)

枝豆むき身………30g

油……………適量

うすくちしょうゆ…大さじ 2 と 1/2

砂糖またはみりん…小さじ 1

酒……………小さじ 1

だし汁(干しいたけの戻し汁含む)…具材が浸る程度

＜作り方＞

- ① かまぼこは短冊切り、にんじんは太千切り、ごぼうはさがきに切る。
- ② 鍋に油をひいて、材料を炒める。
- ③ 調味料とだし汁を②に入れ、味がしみ込むまで煮る。
- ④ 最後に枝豆を入れ、混ぜる具を作る。
- ⑤ 炊けた白ご飯に④を混ぜて出来上がり。

