

高野豆腐の炊き込みごはん



【材 料】

米	3合
だし汁	500cc
豚こま肉 せん切り	30g
酒（豚こま肉下味）	20g
高野豆腐（小さいもの）	30g
枝豆	20g
塩ふき昆布	5g
にんじん せん切り	60g
干しいたけ	10g
サラダ油	大さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	小さじ1

* だし汁の例

水500ccに顆粒だし小さじ1

【作り方】

- ・米はといで浸水しておく。
- ・豚こま肉は酒で下味をつけておく。
- ・干しいたけは戻してせん切りにしておく。
- ・高野豆腐は戻してから水をよくしぼっておく。
- ・サラダ油で豚こま肉・にんじん・干しいたけ・高野豆腐・塩ふき昆布・枝豆を順次入れ炒めて調味する。
- ・炊飯器に米・だし汁・炒めた具を入れて炊く。



- ★高野豆腐の小さいものがない場合は戻したものを小さく切って使えます。
- ★炒めた具に水分がある場合はだし汁を少し控えてください。
- ★給食では青大豆を使用していますが家庭用に枝豆を代用しました。