

秋味ごはんの具

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(写ここをタップ)



材料 (4人分)



さけフレーク	100 g
凍り豆腐(サイコロ状)	4 個 (細切りの凍り豆腐があれば10 g 使用)
にんじん	5cm (50g)
ごぼう	10cm (50g)
しめじ	1 (30g)
油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1.5
砂糖	小さじ 1.5
みりん	小さじ 1
酒	小さじ 1
だし汁	100 cc

※さけフレークの塩分が強い場合もあるため、先に味を見てしょうゆの量を調節してください。

作り方



- 1 凍り豆腐を水につけて戻し、細切りにする。
- 2 しめじは石づきを取り、ほぐす。
- 3 にんじんはみじん切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- 4 フライパンに油を入れ、にんじん・ごぼうを炒める。
- 5 だし汁・調味料・しめじ・軽く水気を絞った凍り豆腐を入れて煮る。
- 6 煮えたらさけフレークを入れ、汁がなくなるまで中火で炒りつける。

★だしのとり方★ (作りやすい量)

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(小2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

秋味ごはん (麦ごはん)

牛乳

さつまいもと栗の甘煮

すまし汁

