

こんぶごはんの具



材料（4人分）

油揚げ	1枚
にんじん	5cm (50g)
ごぼう	15cm (50g)
糸昆布	12g
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2/3
水	適量

※水の量は、鍋の大きさに合わせて、
材料が隠れる程度に調節して下さい。



こんぶごはん（麦ごはん）
牛乳
ししゃもフライ
かきたま汁

作り方

- 1 糸昆布を水につけてもどし、
2～3cmの長さに切る。
(もどし汁も使います)
- 2 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、せん
切りにする。
- 3 にんじんはせん切り、ごぼうはささがき
にして、水にさらす。
- 4 鍋に油を入れ火をつけ、ごぼう・にん
じんを炒め、糸昆布を入れる。
- 5 こんぶのもどし汁・水・調味料・油揚げ
を入れ、汁が少し残る程度に煮含める。

ごはんに入れて食べます。