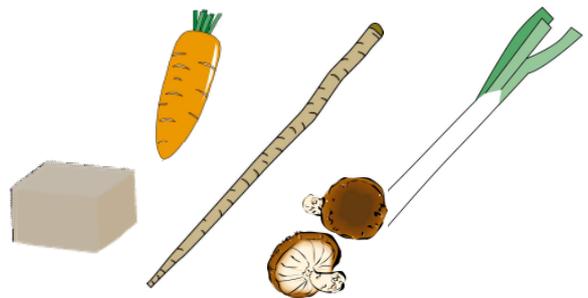


# どんどろけ飯 レシピ

## ●材料（4人分）

米	3合	・・・米は30分前に洗い上げておく
豆腐	1/2丁	・・・30分くらい水を切っておく
ごぼう	50g	・・・皮をそぎ、ささがきにしてアク抜きする
にんじん	50g	・・・小さめのせん切り
干しいたけ	2枚	・・・水で戻し、小さめのせん切り
油揚げ	50g	・・・熱湯で油抜きし、小さめのせん切り
ねぎ	50g	・・・小口切り

薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
砂糖	小さじ1
だし汁	3と1/3カップ
酒	大さじ1



## ●作り方

- ① 豆腐は、湯煮（適当にくずした豆腐に水を加えて火にかけ、ひと煮立ちしてざるにあげる）したものをいためると弾力が出てくずれず、コロコロになる。
  - ② 豆腐をくだいて油で炒め、他の材料も入れて炒めて、しょうゆの半量で味付けする。
  - ③ 釜に炒めた材料（米と②）を混ぜ合わせ、残りのしょうゆ、酒、砂糖、だし汁を加えて炊きあげる。炊きあがったら、ネギを加えて蒸らす。
- ※炊飯器の場合は、米とだし汁（水+②の豆腐の煮汁）、調味料と②入れて炊きあげる。

