

うずめ飯

<材料>

- ・米
- ・大根……………5^{センチ}角の薄切り
- ・里芋……………1^{センチ}角切り
- ・にんじん…小さくふく
- ・ごぼう……………小さくふく
- ・しいたけ…あらみじん切り
- ・なめたけ
- ・木綿豆腐…水切りをしておく
- ・サラダ油
- ・だし昆布
- ・しょうゆ
- ・さとう
- ・酒
- ・もみのり
- ・大根の葉…きざむ
- ・みつば……………きざむ

<作り方>

- ① 昆布でだしをとっておく。
- ② 野菜を切り、大根・里芋は下ゆでをしておく。
大根の葉・みつばはさっとゆでておく。

- ③ とうふは手でちぎり、フライパンに油をひき、水気がなくなり少し焦げ目がつくまで炒る。
- ④ 下ゆでした大根・里芋とにんじん・ごぼう・しいたけを鍋に入れ、昆布だしで炊く。
- ⑤ 軟らかくなったらなめたけを加え、しょうゆ・砂糖・酒で味を付け炊く。
- ⑥ 最後に③のとうふを加える。
- ⑦ 別の鍋に、昆布だし・しょうゆ・砂糖・酒でかけ汁を作っておく。

<盛り付け>

- ① 茶碗にごはんを少なめに入れる。
- ② その上に炊いた具をのせる。
- ③ 具の上にごはんをかぶせる。
- ④ もみのり・大根の葉をのせ、かけ汁をかける。