令和３年３月

切干大根の混ぜごはん

【材料】

米	２合
ダイシモチ	１/２カップ
●しょうゆ	大さじ1
●酒	大さじ1
油	少々
切干大根	３０ｇ
にんじん	１/４本
ちりめんじゃこ	２５ｇ
生しいたけ	１枚
油揚げ	１枚
○しょうゆ	大さじ1
○みりん	大さじ1
○だし汁	適量

【作り方】

① 米、ダイシモチを洗い、●を入れ、水を２合の目盛りまで入れて炊く。
② 切干大根を水で戻し、１㎝ぐらいに切る。
③ 油揚げを湯通しして、油抜きをする。
④ ③とにんじん、生しいたけは小さめの千切りにする。
⑤ 切干大根、にんじん、生しいたけ、じゃこ、油揚げを炒める。
⑥ ⑤は○で味をつけ、やわらかくなるまで煮る。
⑦ 炊き上がったごはんと⑥を混ぜる。
※じゃこの塩分があるので、しょうゆは好みで加減してください。

今回はダイシモチが入ってるよ。

善通寺市　子ども課