

りょうりめい
料理名 ^{すまいも}すまいもとちぢめんじや二の炊き込みご飯

ざいりょう
【材料】 ^{にんぷん}(4)人分 ※分量もできるだけ、書いてください。

- ・米…2合
 - ・水…400ml
 - ・すまいも(皮つきのまま15cm角に切り、10分ほど水にさらす)…200g
 - ・ちぢめんじや二…20g
 - ・黒ゴマ…適量
- (A) 醤油 or 醤油麹…大匙①
塩…ひとつまみ
- (B) 油揚げ(油抜きしたもの5mm細切り)
醤油 or 醤油麹…大匙① → 30g

つくかた
【作り方】

- ① ボウルにBをよくなじませておく
- ② 鍋に米・水・Aを入れて混ぜてその上に油揚げ・ちぢめんじや二・水気をきったすまいもを入れて炊く。(炊飯器で炊く場合はAを入れて後に2合分の水を入れ具をのせて炊く)
- ③ 炊きあがったら器によき好みで黒ゴマをちらす。



りょうり とくちょう くふう ところ
【料理の特徴や工夫した所】

- 野菜・魚・吾手でも炊き込みご飯にして
- 食べると食べやすいです。
- 油揚げを入れると風味がでておしくなります。

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え 等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)