

献立名		どんどろけ飯	
材料(4人分)	分量	作り方	
精白米	280g	【下ごしらえ】	<ul style="list-style-type: none"> ・油揚げは油抜きをする。 ・豆腐はくずして、水気を切る。 ・ごぼうはあく抜きする
木綿豆腐	80g		
ごぼう(ささがき)	24g		
にんじん(短冊)	24g	【作り方】	<ol style="list-style-type: none"> ①ごま油で豆腐を炒め、ゴボウ、ニンジン、油揚げの順に炒め合わせ、調味料で味をととのえる。 ②炊き上がったご飯に①を混ぜ込む。 ③最後にねぎを散らす。
油揚げ(短冊)	12g		
葉ネギ(小口切り)	16g		
ごま油	1g		
うすくちしょうゆ	20g		
みりん	12g		
塩	適量		
かつおだし(粉末)	適量		

