



## とうふの炊き込みご飯



材料(4人分)  
便利とうふ(サイコロタイプ).....60粒/約210g  
米.....2合 油揚げ.....1枚  
ごぼう・にんじん.....各1/3本  
サラダ油.....小さじ1  
だし汁.....1カップ1/2  
じゃこ.....20g 大葉.....4枚

### 【調味料】

酒.....大さじ2 みりん.....大さじ1  
砂糖・醤油.....各小さじ1 塩.....小さじ1/2

### ・作り方

- ①油揚げを3cmの長さに切り、にんじんは3cmの拍子切りに、ごぼうは笹垣にする。
- ②フライパンで①を軽く炒めたら、【調味料】を加え、なじんだら火を止める。
- ③炊飯器に米、だし汁、②、【便利とうふ】の順に入れ、軽く混ぜ合わせて炊く。
- ④炊き上がったら、弱火で揚げたじゃこを千切りにした大葉をのせて出来上がり。