

♪あぐりのおすすめレシピ♪

～菜の花の彩りおから丼～

<材料(2人分)>

ごはん	360g	A.酒	大さじ1
長ネギ	1/4本	A.砂糖	大さじ2
にんじん	1/4本	A.薄口しょうゆ	大さじ2
ごぼう	1/4本	A.みりん	大さじ2
干しいたけ	2枚		
油揚げ	1枚		
菜の花	1/2束		
おから	150g		
サラダ油	大さじ1		
だし汁	1カップ		



参照：JAグループ よい食レシピ

<作り方>

- ①干しいたけを水につけて戻してから軸を切って薄切りに。
長ねぎは5mm幅の小口切り、ごぼうはざさがきにし、にんじんはいちょう切り、油揚げは熱湯にくぐらせ油抜きをして2cm長の短冊切りにする。
菜の花は塩ゆでしてから食べやすい長さに切っておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の長ネギ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油揚げ、菜の花の順に入れて炒め合わせ、おからを加えてさらに炒め、だし汁を注ぎ入れる。
- ③②にAを加え、汁気が少なくなるまで炒り煮にする。器にごはんを盛り、上にのせたら完成♪