

今月のおすすめ献立

(1月分)

献立名	にんじんごはんの具
	

材料名 (1人分)	まぐろ油漬け	15g	油揚げ	3g
	干しいたけ	1g	砂糖	2g
	にんじん	10g	しょうゆ	6g
	こんにゃく	10g	だしの素	1g
	ごぼう	8g	酒	2g

作り方 (レシピ)	<p>① 干しいたけは水で戻し、細切りにし、戻し汁はとっておく。 にんじんはせん切り、こんにゃくは短冊切り、ごぼうはささがき、油揚げは1/2にして細切りにしておく。</p> <p>② 鍋にしいたけの戻し汁とだしの素、にんじんを入れて煮る。</p> <p>③ ごぼう、しいたけ、油揚げを入れて、少し煮たら、調味料を入れて、水分がほとんどなくなるまで煮含める。</p> <p>④ 水分を少し控えてごはんを炊き、具をのせて少し蒸らす。</p> <p>⑤ 具とごはんをしっかり混ぜ合わせてできあがり。</p>
--------------	--

献立の特長	<p>「にんじんごはん」は瀬戸市では「ごもめし」と呼ばれ、昔から家庭で食べられている郷土料理です。「炊き込みごはん」ではなく、炊きあがったごはんに後から具を混ぜ合わせる「混ぜごはん」が特長です。</p> <p>まぐろ油漬けが入っており、にんじんが苦手な人でも食べやすい味になっています。郷土の味を一度、ご家庭でも作ってみてください。</p>
-------	--