

とうふの炊き込みご飯



「炊き込みご飯の素」と便利とうふ
だけでも簡単にできます。

材料（4人分）

便利とうふ	約210g
米	2合
油揚げ	1枚
ごぼう	1/3本
にんじん	1/3本
だし汁	1カップ1/2
【調味料】	
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
油（炒め用）	適量

作り方

- ① 油揚げを縦半分に切ったあと3cmの幅に切る。
- ② にんじんは3cmの拍子切りに、ごぼうは笹垣にする。
- ③ 油を引いたフライパンで①②を軽く炒めたら、【調味料】を加え なじんだら火を止める。
- ④ 米を研いで、しっかりと水を切る。
- ⑤ 炊飯器に、米、だし汁、③、凍ったままの【便利とうふ】の順に入れ、軽く混ぜ合わせて炊く。

このレシピに合う商品（豆腐サイズ）



株式会社 マメックス

MAMEX FOODS