

さくさくお揚げの サツマイモご飯



【材料（4人分）】

| | |
|----------------|------------|
| 米 | 300 g (2合) |
| 水 | 360 ml |
| ごぼう | 40 g |
| さつまいも | 120 g |
| まいたけ | 80 g |
| 油揚げ | 2枚 |
| かつお節 | 小2袋 |
| ねぎ | 40 g |
| めんつゆ (3倍濃縮) | 小さじ4 |
| ごま油 | 小さじ2 |

A



【作り方】

- ① 米をとき、炊飯釜に入れて分量の水を加えて30分以上浸水させる。
- ② まいたけは手で細かく割く。皮を剥いたごぼうは削ぎ切り、さつまいもは皮付きのまま1cm角に切る。(水にはさらさない)
- ③ ②を浸水させた米の上のにのせ、炊飯する。
- ④ 油揚げを細切りにし、フライパンでカリッとするまで乾煎りする。
- ⑤ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ ボウルに乾煎りした油揚げ・Aを入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤を加え混ぜ、茶碗によそったら出来上がり。

油揚げを
しっかり乾煎りするのが
おいしくなるコツ!