

とふめし

材料(4人分)



にんじん	20g
ごぼう	25g
油揚げ	12g
豆腐	120g
鯖(水煮)	40g
砂糖	小さじ1
淡口醤油	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	10ml

作り方

1. にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにして酢水にさらす。油揚げ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 鯖はほぐしておく。
3. 油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
4. 油揚げを加えて、だし汁、砂糖、淡口醤油、濃い口醤油、みりん、酒を入れる。
5. 豆腐を加えて煮る。
6. 2を加えて煮つけて仕上げる。
7. ごはんにのせる。

