つくってみませんか？



沼田市利根町の郷土料理です。想像以上に美味しいです♪

＜豆腐めし＞

材料(4人分)

精白米	・・・	240g
木綿豆腐(ゆでて水を切っておく)	・・・	120g
ごぼう(ささがき)	・・・	20g
にんじん(細切り)	・・・	20g
つきこんにゃく(1㎝ｶｯﾄ)	・・・	20g
干しいいたけ(粗みじん)	・・・	2.4g
○しょうゆ	・・・	大さじ1強
○さとう	・・・	大さじ1弱
○酒	・・・	小さじ1
○みりん	・・・	小さじ1
油	・・・	小さじ1/2



作り方

① ごはんを炊く。

② 油をひいて、豆腐をくずしながら入れ、そぼろ状になるまで炒める。

③ ごぼうを加え香りが出るまで炒める。人参、こんにゃく, しいたけを加え炒める。

④ ○の調味料を入れる。

⑤ 味がしみたら温かいごはんと合わせてできあがり。

