

# 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(1cmカット)	…	20g
干しいたけ(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 ごはんは普通に炊く
- ② 油をひいて、豆腐をくずしながら入れ、そぼろ状にあるまで炒める
- ③ ごぼうを加え香りが出るまで炒めたら、人参、こんにゃく7,しいたけを炒める
- 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。

