

## とうふめし



甘めの味付けで、子どもたちに人気のごはんです。

### 《調理のポイント》

豆腐を炒める時、細かくくずすように炒めるとご飯に混ざりやすくなります。

### ◇材料（5人分）◇

- 米 3合
- ◎しょうゆ 大さじ1
- ◎酒 小さじ1
- 鶏ひき肉 50g
- にんじん 1/3本
- しめじ 1/2パック
- エリンギ 1本
- 木綿豆腐 1/3丁
- 油揚げ 1枚
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★みりん 小さじ1
- ★砂糖 大さじ2
- ★油 小さじ1

### ◇作り方◇

- ① ◎の調味料を入れてご飯を炊きます。
- ② にんじんはせん切り、エリンギは薄い短冊切り、しめじは小房に分けておきます。油揚げは油抜きをして短冊切りにします。
- ③ 豆腐は押して水を絞ります。
- ④ フライパンに油を入れ、鶏ひき肉を炒めます。
- ⑤ にんじん、しめじ、エリンギを加え、豆腐を加えます。
- ⑥ ★の調味料、油揚げを加えて煮ます。
- ⑦ 炊きあがったご飯に炒めた具を混ぜ蒸らします。