

2018年11月17日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

肉もつそ

<材料> 1人分

米 106g 牛モモ肉 20g ・人参 10g ・ごぼう 10g ・椎茸 1.5g
・木綿豆腐 20g ・油揚げ 1.5g ・こんにゃく 10g ・さやえんどう 3g
・いりごま 1g

D:薄口醤油 10g ・濃口醤油 1.9g ・ざらめ糖 8.2g ・料理酒 3.1g
・みりん 3.75g ・塩 0.4g

<作り方>

- ①干しシイタケを水でもどす（もどし汁はとっておく）
- ②ごぼうはささがきにして、水にさらす
- ③ごぼう・豆腐以外は、細かく刻む。
- ④鍋に具材を入れ、しいたけのもどし汁をひたひたくらい入れて、強火にかける。
- ⑤煮立ったら、Dの調味料とちぎった豆腐を入れ、更に煮る。
- ⑥煮汁が半分くらいになったら、火を止め、具をざるに上げる。
- ⑦炊き立てご飯に具を混ぜ込み、味をみながら煮汁も入れて混ぜる。
- ⑧いりごまと茹でて刻んださやえんどうを混ぜ込み、ラップでふんわり包んで出来上がり。

とにかく、ふんわり包みます。
握ってはいけません!!!
四国、讃岐豊中の郷土料理です。硬い豆腐が無い場合は、一時間ほどざるに上げて、水を切って使います。

