



揚げ里等のしょうがあんかけ

材料 (3~4人分)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>里等 ... 小8こ</li> <li>塩こじ ... 小さじ1</li> <li>片栗粉 ... 適量</li> <li>揚げ油 ... 適量</li> <li>水菜 ... 少々</li> </ul> | <p>だしあん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水 ... 200ml</li> <li>かつお節 ... 1パック</li> <li>酒 ... 大さじ1</li> <li>みりん ... 大さじ1</li> <li>うすくしゆ ... 大さじ1</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>塩 ... 小さじ1/2</li> <li>(しょうが)おろし ... 小さじ1/2</li> <li>片栗粉 ... 8g</li> <li>水 ... 30ml</li> </ul> <p>④を合わせる</p> |
|---|--|--|

作り方

- 1 里等をよく洗い1個ずつラップで包み600Wで2分加熱する。皮をむき1口大にカットする。
- 2 ①を塩こじにかからめた後片栗粉分を全体にまぶす。
- 3 揚げ油を180℃にあためた②をきつね色にあげる
- 4 だしあん作り。小鍋に④以外の材料をかえー煮立ちしたら、かつお節をこす。水菜を入れる
- 5 ④に⑤をかえトロみをつける
- 6 ③に⑤をからのめ完成



舞たけと里等のたき込みご飯

材料

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>米 ... 2合</li> <li>油あげ ... 1枚</li> <li>里等 ... 3個</li> <li>舞たけ ... 1パック</li> <li>こんぶ ... 4cmx6cm位 1枚</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>うすくしゆ ... 大さじ1</li> <li>塩 ... 小さじ1/2</li> <li>みりん ... 大さじ1</li> <li>酒 ... 大さじ1</li> <li>水 ... ④と合わせ 計400ml</li> </ul> |
|--|--|

下準備

- 米を洗いザルで水で10分おく
- 熱湯を油あじにかき油はきしゃべり大熱にする



作り方

- 1 ④と合計で400mlになる水を入れた汁を作る
- 2 鍋に米、油あげ、みりん、里等、こんぶを入れ①を入れ30分浸す。
- 3 はじめ強火で湯気が出たら弱火で10分炊く。火を消してさらに10分おくらして完成

