



とろろご飯



材料 (2人分)

米	1 合
自然薯	200 g
だし汁	100 cc
醤油	小さじ 1/3
青のり	適量

作り方

- ① 米は洗って1合目盛りまで水を入れて炊飯します。
- ② 芋は皮をむいて酢水(分量外)にさらし、流水でぬめりを洗い落とし、水気をふきます。
- ③ 鍋にだし汁と醤油を合わせ、ひと煮し、人肌程度に冷まします。
- ④ ②をすりおろし、③を少しずつ加え、のばします。
- ⑤ ④を器に移し青のりを添えます。お好みによってうずらの卵やワサビなどを加えても良いです。

Point

だし汁は、少量の場合は茶こし(又はお茶パック)に削り節(5gくらいが目安)を入れ、湯を1カップ注ぐと簡単にできます。

