

ダイニングメニュー

旬の里いもがおいしい愛媛の郷土料理

いも炊き



■材料〈4人分〉

- 里いも……………12個
- 若とりもも肉……………1枚
- にんじん……………1/2本
- 生しいたけ……………4枚
- こんにゃく……………1袋
- 焼とうふ……………1丁
- 油あげ……………1枚
- ◆A だし汁……………1,050ml
- 鶏がらスープ……………150ml
- 酒・しょうゆ・みりん……各75ml

■作り方…調理時間約60分

- ①里いもは洗って皮をむき、米の研ぎ汁で下ゆでする。若とりもも肉はひと口大に切ってしもふりにする。
- ②にんじんは乱切り、生しいたけは4つに切り、こんにゃくは下ゆでてひと口大にちぎる。焼とうふ・油あげは適当な大きさに切り、熱湯をかけておく。
- ③鍋にA・①・②を入れ火にかけ、沸いたらあくを取り、落しぶたをして炊く。



具材に白玉団子を入れたり最後にうどんを入れたり雑炊にしたり、それぞれのご家庭でお楽しみを加えてください。

食事 バランスガイド

1人あたり:369kcal

