

つくってみませんか？

かてめし

☆埼玉県の郷土料理です。昔は米が貴重だったため、野菜などの具を加え、量を増やしていたことからこの料理となりました。



4人分の材料			つくりかた
米	2合	研ぐ	1
さといも	小2個	2cm角に切る	さといも、しょうゆ、日本酒、昆布を米と一緒に炊飯釜に入れて炊きます。
しょうゆ	小さじ2		
日本酒	小さじ1		
だし用昆布	4cm×5cmくらい	1枚	
こんにゃく	50g	1cmの色紙切り	2
ごぼう	1/2本	ささがき	具を炒めます。
人参	1/3本	長さ3cmのせん切り	
切干大根	15g	水で戻し、3cmに刻む	小鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、ごぼう、切干大根、こんにゃく、人参を炒めます。
油揚げ	1枚	長さ3cmの短冊切り	
			ごぼうがやわらかくなったら油揚げと(A)の調味料を加えて調味します。
サラダ油	小さじ1		
(A)			3
しょうゆ	小さじ2		炊き上がったごはんに具を混ぜたら、できあがりです。
みりん	小さじ2		
塩	小さじ 1/2		