

はらからレシピ第3弾

長野はらからの厚揚げを使用した 厚揚げの五目御飯と伊達巻



五目御飯

作り方(鍋用)

米30分水につけてザルにあける。
米 他材料(水も)をすべて入れ火にかける。
沸騰したら、トロ火にして15分。
むらし10分で、出来上がり。
炊飯器でもOK。

伊達巻

作り方

大フライパンを中火で熱する。
フードプロセッサーでちぎったはんぺんと油を除く材料を入れる。
はんぺんの形が無くなったら、熱したフライパンに
油をひき、流しいれIR(インダクションレンジ)で10分ほど焼く。
※焼きむらを防ぐため一度濡れ布巾に置き、材料を流し入れ
強火で1分 弱火で10分

詳しくは、ホームページブログをご覧ください。

五目御飯

材料(4~5人分)

米	2カップ
人参	1/2 本(千切り)
ごぼう	1/2 本(千切り)
はらから厚揚げ	1/2 丁
しいたけ	2枚
ひじき	5g
針しょうが	少々
青葉	少々

調味料

醤油	大さじ2杯
つゆの素	大さじ2杯
酒	大さじ1杯
塩	小さじ2杯
水	360cc

伊達巻

材料

はんぺん(大判)	1枚
たまご	5個
砂糖	大さじ3杯
出汁	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
塩	少々
つゆの素	大さじ1杯
油	大さじ1杯

長野はらから

検索

<http://mitto.jp/nagano-harakara>