

黄飯汁



■ 説明

平成23年度伝承料理講習会より
(臼杵伝承料理)

■ 材料と分量

<4～5人分>

- ・豆腐・・・1丁
- ・ごぼう・・・1本
- ・大根・・・500g
- ・にんじん・・・1本
- ・ねぎ・・・3本
- ・えそミンチ・・・300g
- ・サラダ油・・・大さじ2
- ・濃口醤油・・・大さじ3
- ・白だし醤油・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ2

■ 手順

1.
豆腐は水気を切っておく。
2.
ごぼうは笹がきにし、水に浸けアクを取る。
3.
大根、にんじんは5cm長さの拍子切り、ねぎは5cm長さに切っておく。
4.
鍋にサラダ油を熱し、えそミンチを炒め、豆腐を軽くほぐしながら炒め、大根・にんじん・ごぼうを加えて炒める。
5.
酒・みりん・醤油の半分の量を加え野菜が柔らかくなるまで中火で煮る。
残りの醤油を加え味を整え、ねぎを加える。