

# うずむ飯



# うずむ飯を作りました



# 材料 (大人茶碗6杯分)

- ▶ 絹豆腐 . . . 半分 150g
- ▶ 厚揚げ . . . 半分 130g
- ▶ 大根 . . . 半分 約450g
- ▶ 乾燥海苔 . . . 適量 約6g
- ▶ 小ネギ . . . 少々
- ▶ 醤油 . . . 大さじ2杯弱

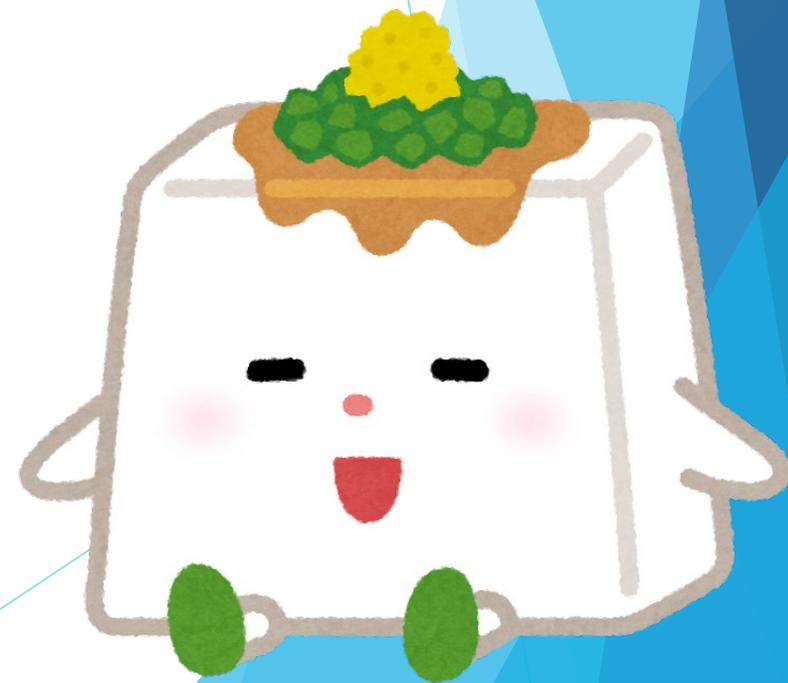


# 作り方

- ①大根はおろし器でおろし、  
白布等で、汁を絞る



②絹豆腐は、1センチ角程に切って、お湯でゆでる



③厚揚げは、厚みを半分に切り、  
フライパンで両面を焼き、1センチ  
角程に切る

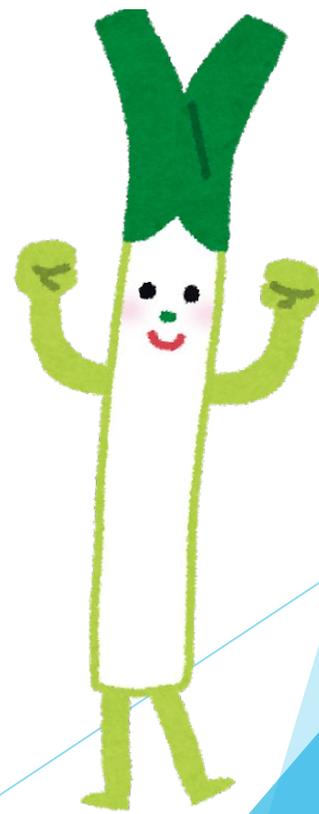


④乾燥海苔は、熱湯を注ぎ  
柔らかく戻しておく





# ⑤小ネギは細かく刻む



⑥大根汁の中に、海苔を入れ醤油を入れてまぜ、味つけする。その中に豆腐・厚揚げ・小ネギを入れ、混ぜて味をととのえる





# 完成!

