

とんとろけ飯



油で炒めた豆腐を混ぜたごはんです。「とんとろけ」とは鳥取県中部の方言で、雷のこと。豆腐を炒めるときのバリバリという音が雷に似ていることが由来になっているそうです。具を炒めておいて、炊けたごはんに混ぜ込むと簡単にできます。

<材料>2人分

- ・米…1合
- ・木綿豆腐…1/6丁
- ・ごぼう…1/5本
- ・にんじん…1.5cm輪切り
- ・干しいたけ…小2枚
- ・油揚げ…10g
- ・ねぎ…適量
- ・サラダ油…適量
- ・だし汁…1/2カップ
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・さとう…小さじ1
- ・食塩…少々

<作り方>

- ①ご飯はいつも通り炊飯する。
- ②豆腐は水を切っておく。ねぎは小口切りにしておく。
- ③ごぼうはささがきにし、にんじん、干しいたけ、油揚げはせん切りにしておく。
- ④豆腐を砕きながら油で炒め、③の材料も一緒に炒めて、だし汁、しょうゆ、砂糖、食塩で汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤炊き上がったごはん④とねぎを混ぜ込んでできあがり♪

子どもたちから「豆腐のごはん、おいしかった！」と喜ぶ声も♪鳥取県の郷土料理をぜひ、ご家庭でも伝えていって下さいね☆



栄養価成分(1人分)

エネルギー	376Kcal
脂質	6.0mg
たんぱく質	9.2mg
カルシウム	61mg

鉄	1.4mg
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	—