

# ♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

## 糖質オフでヘルシー豆腐の炊き込みごはん



### 材料

- 米… 2合分
- 木綿豆腐… 1丁
- ちくわ… 40g
- にんじん… 30g
- 干し椎茸… 1個
- 椎茸戻し汁… 150cc
- A. 料理酒… 大さじ 1
- A. みりん… 大さじ 1
- A. うすくち醤油… 大さじ 2
- A. こいくち醤油… 大さじ 1
- 生姜… 20g
- 水（炊飯用）… 2合メモリまで



- ① 米は洗ってザルに上げておく。  
ちくわは輪切りスライスに、にんじんと戻した干し椎茸は千切り又はみじん切りにする。  
椎茸の戻し汁はこのこしておく。



- ② 鍋に米をセットし、A 調味料と椎茸の戻し汁を加える。



- ③ 更に不足の水を加える。  
**ポイント**  
豆腐の水分が出るので、一つ下のメモリに合わせて水分量を調整する。  
(例：2合米→水分1合分)



- ④ カットした野菜類を広げるように加え、最後に豆腐（水切り不要）を乗せる。



- ⑤ 蓋をしてガス台の炊飯機能で炊飯する。炊飯機能がない場合は、強火にかけ、沸騰したら弱火で11～12分間加熱する。クツクツとした音が聞こえなくなったら強火で30秒加熱し、火を止めて15分間蒸らす。

- ポイント**  
この時ガスの便利な炊飯機能を使うと、自動で米の量を計測し炊飯してくれます。



- ⑥ 炊きあがったら、豆腐を崩すように全体を混ぜ合わせる。