

昆布ご飯

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
米	65	洗米	①水と調味料を入れて炊飯する。 ②合わせ調味料で具の材料を煮る。 ③炊けたご飯に②を混ぜ合わせごまをふる。
水	78	米用	
酒	1	米用	
しょうゆ	2	米用	
油	0.5	米用	
刻み昆布	2	戻す	
油揚げ	5	お湯かけ後短冊切り	
にんじん	5	せん切り	
砂糖	5	具用	
しょうゆ	1	具用	
みりん	3	具用	
白ごま	1	からいり	

