

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

簡単やこめごはん



山梨県の郷土料理を時短で作れるレシピです！

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・油 小さじ1/2
- ・にんじん 8g
- ・油揚げ 4g
- ・大豆の水煮 6g
- ・塩昆布 1g
- ・さとう 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・顆粒和風だし 少々
- ・みりん 少々

【作り方】

- ① 人参は千切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に油を熱し人参を炒め、油揚げ、大豆の水煮を加える。
- ③ 調味料を加えて煮る。
- ④ 炊いたご飯と③で煮た具、塩昆布を混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】

前日までに③まで煮ておくと、味がなじみ時短でおいしく仕上がります。



エネルギー： 235kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者： 東山梨食育推進研究会)