

大根めし



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

栄養価(1人分)	
エネルギー	384kcal
食塩相当量	1.5g

<2人分>



材料	数量
米	160g
大根	170g
大根葉	30g
油揚げ	15g
濃口しょうゆ	12g(小さじ2)
酒	10g(小さじ2)
A	
酒	10g(小さじ2)
濃口しょうゆ	9g(大さじ1/2)
みりん	12g(小さじ2)
B	
油	4g(小さじ1)
水	230ml



- 1 米は炒める30分前に洗ってザルにあげておく。
- 2 油揚げは横半分に切ってから7~8mm幅に刻み、熱湯を回しかけて油抜きをしておく。
- 3 大根は皮をとり4cm長さの細切りにしておく。大根葉は細かく刻んでゆでておく。
- 4 厚手の深鍋に油を入れ熱し、大根を加える。大根に十分火が通ったら油揚げ、Aの調味料の順に加えてよく炒める。
- 5 炊飯器に米と④と水、Bの調味料を加え、ひと混ぜして蓋をし、炊く。炊き上がったら大根葉を加えて混ぜて、器に盛る。

ポイント

調理に向いている部位…先の方(辛みがある)