

竹ちゃんのおすすめ料理

広島県の郷土料理



つくってみてね!



【コメント】

もぶりごはんは、小さく切って甘辛く煮た旬の野菜などをごはんに混ぜて食べます。ごはんに具をもぶる（広島弁で混ぜるという意味）ので、もぶりごはんといいます。

作ってみませんか!?

材 料 (4人分)

ごはん	4 杯
ちりめんじゃこ	30g
ちくわ	30g
油揚げ	20g
細切りこんにゃく	30g
にんじん	60g
ごぼう	60g
干しいたけ	4g
ねぎ	20g
油	適量
しょうゆ	大さじ 2
さとう	小さじ 1
みりん	小さじ 1
煮干し	4g
水	50cc

作り方

- ①ちりめんじゃこは湯通しする。ちくわは半月切り、ごぼうはささがき、油揚げは油抜きしてせん切り、こんにゃくはあく抜きする。にんじんはせん切り、干しいたけは戻してせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②油を熱し、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、油揚げを炒める。
- ③だし汁と調味料を加え、ちりめん、ちくわを入れて煮る。
- ④仕上げにねぎを加える。
- ⑤ごはん具を混ぜる。