



令和元年12月20日（金）の献立より

### とんころけめし

<材料> 4人分

精白米300g もち米40g 酒小さじ1 しょうゆ小さじ2/3

サラダ油小さじ1 豆腐160g 鶏ひき肉60g

ごぼう30g（みじん切り） にんじん20g（1/10本・みじん切り）

干し椎茸2g（1/2枚・戻してみじん切り）

油揚げ20g（2/3枚・せん切り）

小松菜20g（ゆでて水気を絞り、2cm幅に切る）

だし汁20g（干し椎茸の戻し汁でもOK） 白ごま小さじ1

★砂糖大さじ1弱 みりん小さじ1 うすくちしょうゆ小さじ2 塩少々



<作り方>

- ① 酒、しょうゆを加えて、精白米ともち米を炊く。
- ② サラダ油で豆腐を水分がなくなるまで炒る。鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、椎茸、油揚げを加えて炒め、だし汁、★の調味料を加えて入れて煮含める。
- ③ ①のごはんが炊けたら、②の具、小松菜、ごまを混ぜる。

白ごはんと混ぜるときは、ごはんに入れる分のしょうゆを具のほうに加えてみてください！

おにぎりを作って、のりを包んで食べても美味しいです♪

鳥取県の郷土料理をアレンジして作ってみました。豆腐を炒めるときの「バチバチ」という音が、とんころけ（鳥取県の方言でかみなりという意味）に似ていることから名前がつけられたそうです。

### 野菜のゆず香和え

<材料> 4人分

にんじん40g（中1/5本・せん切り）

キャベツ120g（葉1～2枚・短冊切り）

きゅうり60g（1/2本・半月斜め切り）

★油大さじ1 酢小さじ2/3 砂糖小さじ1.5 塩小さじ1/3弱

こしょう少々 しょうゆ小さじ1弱 練り辛子少々 ゆず果汁小さじ1/2



<作り方>

- ① 野菜はゆでて、水冷し、水気は絞る。
- ② ★の調味料を合わせて加熱し、粗熱をとる。
- ③ 食べる直前に、①の野菜、②のドレッシングを合わせていただく。

おうちで作るときは、加熱しなくてもOKです！

ゆず果汁の代わりに、レモン果汁などを使っても美味しいです！

手づくりドレッシングにも、  
チャレンジしてみたい！

