鳥取県の郷土料理「いただき」

2人分

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生の北条米	80	298	0.2	4	13	0
でんぷん米用もち粉	8	31	0	1	0	0.0
油揚げ	2枚(40g)	164	9.4	34	140	0
にんじん	20	7	0.2	54	5	0
ごぼう	20	13	0.4	64	12	0
干ししいたけ	3	5	0.6	63	9	0
酒	10	11	0	1	1	0
みりん	10	24	0	1	1	0
砂糖	5	19	0	0	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.3	5	2	0.7
水	150					
合計		579	11.3	238	188	1.1

【作り方】

① 北条米としいたけはたっぷりの水に30分漬けておく
② にんじんとごぼうはささがき、戻したしいたけは薄切りにする
③ ザルにあけて水を切った北条米ともち粉、②を混ぜて半分に切った油揚げに詰める
④ 楊枝で油揚げの口を止めて小鍋に水と調味料も入れて火にかける
⑤ 沸騰したら弱火にして落し蓋をし途中で裏返しながら20分煮る
⑥ 蓋をとり火を強めて汁気をとばす

◆鳥取では三角形の油揚げにいれて作るようですが、今回は手に入りやすい長方形で作りました。
いなりずしよりも中までしっかり味がしみ込んでいるので薄めの味つけですが気に

なりません。
「ミニコミレシピ202409」より

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16