



クセになる味わい

コシアブラとじゃこのまぜご飯



材料(2人)

ごはん	300g
コシアブラ	60g
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごま油	大さじ $\frac{1}{2}$
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$
和風だし	小さじ $\frac{1}{3}$

コシアブラとじゃこの
まぜご飯





1. コシアブラの根元の
固い部分を切り落とし
はかまを取り除く

コシアブラとじゃこの
まぜご飯



2. 鍋に湯をわかし
塩(分量外 小さじ2)
コシアブラを入れて中火で
2分ゆでる

コシアブラとじゃこの
まぜご飯





3. 水に10分ほどさらし
水気を軽くしぼる
1 cm幅に切る

コシアブラとじゃこの
まぜご飯



4. ごま油を入れて熱し
コシアブラと
ちりめんじゃこを加えて
さっと炒める

コシアブラとじゃこの
まぜご飯





5. 調味料を入れて
水分を飛ばしながら
炒める

コシアブラとじゃこの
ませご飯



6. ボウルにご飯と
5で出来たものを混ぜて
完成

コシアブラとじゃこの
ませご飯

