

# とふめし

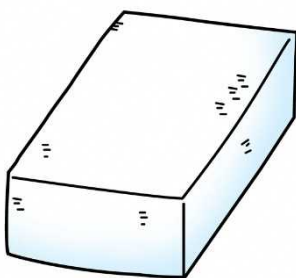


## 材料【4～5人分】

豆腐（木綿）	100 g	サラダ油	適量
油揚げ	30 g	砂糖	小さじ1
ごぼう	30 g	濃口醤油	小さじ2
人参	30 g	酒	小さじ1
		ごはん	5人分

## ～作り方～

- ① 豆腐（木綿）は1、5cm角のさいの目切りにし、たっぷりの湯で下ゆでしておく。
- ② 油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ③ ごぼうは笹切り、人参は千切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、人参、ごぼう、油揚げの順に炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、豆腐、調味料Aを入れさらに炒め、味を調える。
- ⑥ ごはんに⑤を混ぜて仕上げる。



とふめしは、「豆腐めし」がこう呼ばれ、豆腐や人参、ごぼう、鯖の水煮缶などを炒め、炊きたてのごはんに混ぜて食べる、兵庫県丹波篠山市に伝わる郷土料理です。給食では、鯖の水煮は使用していませんが、おうちではぜひ入れてみてください。