

| | | | | | | |
|----|--------|------|------|--------|-------|------|
| 米 | 2合分 | | とひき肉 | 110g | もめん豆腐 | 1/6丁 |
| 黒米 | 大さじ2/3 | | むき枝豆 | 20g | 生しいたけ | 3枚 |
| | | | 卵 | 1/2個 | にんじん | 2cm |
| | | | パン粉 | 大さじ3 | れんこん | 小1節 |
| | | A | しょうゆ | 大さじ1/2 | のり | 1枚 |
| たれ | さとう | 大さじ3 | さとう | 小さじ1弱 | 長生ねぎ | 少々 |
| | しょうゆ | 大さじ3 | 塩 | 少々 | サラダ油 | |
| | みりん | 大さじ1 | | | | |
| | 水 | 大さじ3 | | | | |

<作り方>

- ① 米をとぎ黒米をまぜて水を加え、炊飯器でたく。
- ② れんこんは4枚スライスしとっておく。
- ③ 豆腐は水をきる。しいたけ・にんじんはみじん切りにする。
れんこんは残りの半分をみじん切り、その残いをすりおろす。
- ④ ③の材料とAの材料をボウルに入れ、よくこねる。
- ⑤ のりを4等分し、④の具をのせる。
- ⑥ なべにサラダ油を熱し、②のれんこんを素揚げする。
⑤を4分くらい揚げる。
- ⑦ たれの調味料をなべで煮ておく。ねぎを小口切りにする。
- ⑧ 丼に①のご飯を盛り、⑥をのせ、その上に素揚げしたれんこんをのせて、たれをかける。その上に、ねぎをちらす。

