



B級グルメ レシピ

材 料：6人分
栄養価：1人分

《 ゲタ丼 》

～材料～ 6人分

米・・・・・・・・・・・・・・・・3合
ゲタミンチ・・・・・・・・250g
里芋・・・・・・・・180g
あげ・・・・・・・・1/2 枚
人参・・・・・・・・75g
大根葉・・・・・・・・85g
大根・・・・・・・・195g
こんにゃく・・・・・・・・1/2 枚
レンコン・・・・・・・・100g
ごぼう・・・・・・・・75g
ほうれん草・・・・・・・・50g
しょうが・・・・・・・・1片
しょうゆ・・・・・・・・95cc
塩・・・・・・・・小 1/2
みりん・・・・・・・・30cc
かつおだし・・・・・・・・800cc
サラダ油・・・・・・・・少々



【栄養価】 1人分

エネルギー 424kcal たんぱく質 15.9g 食物繊維 4.5g
塩分 2.8g

～作り方～

- 1 米は洗い、炊く。
- 2 材料を切る。
大根・里芋・レンコン・人参 いちょう切り
こんにゃく 拍子切り
ごぼう ささがき
しょうが 千切り
あげ 拍子切り
しょうが 千切り
大根葉を軽く塩ゆでし小さく切る
ほうれん草を塩ゆでし3cmくらいに切る
- 3 なべにサラダ油を入れて、ゲタミンチを炒める。
- 4 2のなかに切った野菜(大根・里芋・レンコン・人参・ごぼう・こんにゃく)を入れて炒める。
- 5 あげ・だしを入れる
- 6 アクを取りながら中火にして煮る。
- 7 しょうゆ・塩・みりん で味を調える。
- 8 大根葉をまぜたご飯の上に汁を多めにかけてほうれん草と生姜をのせて盛り付ける。

