



## 指宿鰹節のレシピ

# カツオだしのかつお飯

### 材料(2人分)

- なまぶし……………100g
- 干し椎茸……………3枚
- 干し椎茸の戻し汁……1/4カップ
- 卵……………1個
- 塩……………少々
- 酒……………小さじ1/3(1.5g)
- ごはん……………井ぶり2杯(400g)
- <A>
- 薄口しょうゆ……………小さじ1/2(3g)
- 酒……………小さじ1/2(2.5g)
- しょうが……………少量
- <B>
- 砂糖……………大さじ1/2(9g)
- 濃口しょうゆ……………小さじ1(6g)
- <C>
- 水……………3カップ(600ml)
- 削りかつお……………30g
- 酒……………小さじ1(5g)
- 薄口しょうゆ……………小さじ1(6g)
- <D>
- 万能ねぎ(小口切)……適量
- いり白ごま……………適量
- 刻みのり……………適量

### 作り方

- ①なまぶしは<A>で下味をつけ、加熱する。粗熱がとれたらそぎ切りにする。
- ②干し椎茸は戻して薄切りにし、戻し汁はとっておく。鍋に戻し汁と<B>を入れて火にかけ、椎茸を煮る。
- ③フライパンに油(分量外)を熱し、塩と酒で調味した卵で綿糸卵を作る。
- ④<C>の水と削りかつおでだし汁をとり、酒と薄口しょうゆで味をつけ、スープを作る。
- ⑤大き目の器にご飯をよそい、具材と<D>のをせスープを注いだら出来上がり。

[1人分の栄養量]エネルギー: 510kcal, 食塩相当量: 2.3g

指宿市健幸レシピ® 平成29年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品