



焼き 油揚げと
野沢菜の混ぜごはん

材料 2人分

- ・ ごはん 2人分 (200g)
- ・ 油揚げ ... 1枚
- ・ 野沢菜漬け ... 50g

カリカリにするのがポイント

作り方

- ① フライパンに油揚げを入れて弱火にかけ、両面をカリカリになるまで焼く。
- ② 油揚げは冷まし、縦3等分にし、端から細切りに。
- ③ 野沢菜漬けは水けを絞り、みじん切りにする。
- ④ ボウルにごはんを入れ、油揚げ、野沢菜づけを加えて全体に混ぜ込み器に盛る。

