

かて飯

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
精白米	65	260g
水	81	330cc
にんじん	10	40g
干しいたけ	0.5	2g
ごぼう	7	28g
油あげ	4	16g
サラダ油	0.7	2.8g
砂糖	2.5	10g
しょうゆ	2	8g
塩	0.5	2g
酢	4.5	18g
卵	15	60g
砂糖	0.5	2g
塩	0.05	0.2g
酢	0.2	0.8g
サラダ油	1	4g

<作り方>

精白米は洗って、浸漬し、水切りする。

ごぼうはさがきにし、水にさらす。にんじん、干しいたけはせん切りにする。油揚げは短冊切りにして熱湯をかけ、油抜きをする。

サラダ油を熱し、卵に砂糖、塩を混ぜて炒め、最後に酢を入れて、炒り卵を作る。

サラダ油を熱し、を炒める。Aの調味料を加えて煮る。

分量の水を加え、米と の具をあわせて炊き込む。

1人当たり栄養価：1杯 - 308 kcal たんぱく質 7.0 g 塩分 0.9g

<一口メモ>

* かて飯のかて（糎）とは米の節約のために量を増やすものとして混ぜた具のことです。あわや麦、ひえなどの雑穀や、野草、いも、大根などを混ぜて炊いていました。

* 津久井地域で昔から食べられていたごはんです。

