

紀州うめどりの梅風味おこげ ～地元の食材を詰め込みました～ (10人前)



<材料>

ご飯	1kg	梅酢	大さじ5杯
カリカリ梅	100g	中華味	大さじ1杯
ちりめんじゃこ	150g	塩こしょう	適量
うめどり(もも)	200g	片栗粉	適量
にんじん	125g	水	1L
龍神マッシュ	200g		
白菜	1/4玉		
きぬさや	50g		
梅肉	小さじ2.5杯		

<調理手順>

- ① ご飯の中にカリカリ梅とちりめんじゃこを入れて混ぜ、形を整える。
一度、冷やしてからごま油でカリカリに焼く。
- ② とり肉は梅酢で下味を付けてから、一口サイズに切る。
きぬさやはふさを取る。龍神マッシュは千切り、にんじんはいちょう切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ とり肉を油で焼く。全ての野菜を油でいためる。
- ④ なべに水を入れ火にかけて、炒めた野菜を入れ、中華あじ、梅肉、塩こしょうを入れる。
- ⑤ 焼いたとり肉を④に入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ご飯の上にあんかけをのせて完成。