



豆腐砂鍋飯

材料：（2～3人份）

豆腐半塊、米兩份、水430cc、昆布1張（6cm × 4cm）

毛豆半杯、中型胡蘿蔔半根、鮮菇半朵

調味料A：

自然鹽半小匙、醬油半小匙

調味料B：

芝麻油2小匙、醬油2小匙、鹽少許



作法：

1. 用篩網掏好米去水份，放米和水、昆布入砂鍋待20分鐘。
2. 豆腐用乾布包住去水份。
3. 在（1）裡調入調味料A，開小火。（砂鍋容易燒焦，所以祕訣在用小～中火慢慢燒到沸騰）
4. 在平底鍋倒入芝麻油炒胡蘿蔔、毛豆，接著小心地放進豆腐（不要讓它碎了）繼續炒，再倒入鮮菇和調味料B。
5. 待砂鍋煮開，迅速撈出昆布。用勺子從砂鍋底部攪拌上來（因為底正是容易焦的地方）。接著把（4）調好的菜全部倒入砂鍋，再用小小火煮12~13分鐘。（這些動作都要快）
6. 取出的昆布細切。
7. 飯熄火後燜15分鐘左右（這期間不可以打開砂鍋蓋）
8. 開蓋放入切好的昆布，再把這些飯全盛到碗裡即成。