

みそのうま味で…炊き込みごはん

和風 炊き込みごはん



<材料>

豚薄切り肉100g ごぼう50g にんじん50g 油揚げ(小)1枚
米300g だし汁380g 三つ葉適量

《調味料A》

上高地みそ10g 酒大さじ1

《調味料B》

上高地みそ20g 砂糖大さじ1 酒大さじ1 しょうゆ小さじ2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合せておく。
- ② ごぼうは洗って小さめのさがきにして水にさらす。
- ③ にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ④ 三つ葉は根元を切り落として2等長さに切る。
- ⑤ 油揚げは5等角切りにする。
- ⑥ 豚肉は3等幅の細切りにする。小さなボウルに調味料Aを入れて溶き混ぜ、豚肉を加えて混ぜ、下味をつける。
- ⑦ 米は洗ってざるに上げて水切りする。
- ⑧ 炊飯器の内がまに、米、だし汁、①の調味料を入れて軽く混ぜ、⑥の豚肉を加えてほぐしながら混ぜる。上に、ごぼう、にんじん、油揚げを広げてのせて炊く。
- ⑨ 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、三つ葉をちらす。

