

きゅうしょくレシピ

◇ジュシーメー◇

【材料】 (給食だと4人分)

・米 1.5合

・もち米 0.5合

① 薄口しょうゆ 大さじ1/2

① 塩 ひとつまみ

・サラダ油 小さじ1/2

・豚バラ肉 こま切り 150g

② おろし生姜 1/5かけ (3g)

② 酒 大さじ1

・にんじん 千切り 中1/4本

・刻み昆布 7g

③ 酒 小さじ1

③ みりん 小さじ1

③ 濃口しょうゆ 大さじ1

【作り方】

① 米ともち米を研いで、①の調味料を加えて炊く。

② 豚バラ肉は、②で下味をつける。

③ 刻み昆布は水でもどして、長ければ切っておく。

④ 鍋に油をひいて、豚バラ肉、にんじんを炒める。

⑤ 肉の色が変わり、にんじんがしんなりしてきたら、③と④の調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮る。

⑥ 炊きあがった①と⑤の具を混ぜ込んで完成。



沖縄の郷土食で、季節の行事やお祝い事に食べられる炊き込みご飯です。暑い夏でもペロリと食べられる栄養&ボリューム満点★

⑤で煮あがった具材は、炊飯器と一緒に炊き込んで美味しくできます。

