

たからだのかやくごはん



たからだの里物産館で全材料がそろってすぐに調理できます。エリンギの食感がいいです。

材料 (3合分)

米	3合
ゴボウ	60g
里芋	90g
エリンギ	75g
ニンジン	30g
いりこ	15g
油揚げ	1/3枚
豚バラ(ブロック)	90g
しょうが	少々
きざみのり	少々
薄口しょうゆ	大さじ3と1/2
みりん	少々
酒	少々

作り方

- ① 材料を切る。
ゴボウ・・・ささがき
里芋・・・小口切り
エリンギ・・・小口切り
油揚げ・・・短冊切り
ニンジン・・・みじん切り
いりこ・・・手ぬぐいで包んで、麺棒等でたたいて細かくくだく
豚バラ・・・角切りして、しょうがでもむ
- ② 洗った米に、薄口しょうゆを入れてから炊飯器の目盛どおりに合わせて水加減をする。そこに酒とみりんを少々入れる。
- ③ ①で切った材料を全部入れて混ぜてから炊く。
- ④ 炊き上がったら、きざみのりをふりかけて出来上がり。

調理時間

45分