

ほうしょく

豊食の炊き込みごはん



三豊の豊かな食材で香り、色彩、味のバランスがとれた新しい三豊の炊き込みごはん。みかんやトマトのさわやかな香りと酸味、肉と野菜の甘みと旨みが食欲を誘います。

調理時間

60分

材料 (3合分)

米	3合
荘内牛うす切り	150g
ゴボウ	80g
たべて菜 (小松菜)	1/2 束
かんしょ (サツマイモ)	100g
ミニトマト	12~15個
温州ミカンしぼり汁	180cc
ブロッコリー	1/3 株
青ネギ	適量
A	
酒	小さじ4
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ3と2/3
みりん	小さじ4
B	
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1

作り方

- ① 米は洗って15分以上水に浸し、ザルに上げておく。
- ② ゴボウはななめ薄切り。たべて菜は3cmざく切り。ミニトマトを半分に切る。かんしょは1cm角切り。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆで。青ネギは小口切り。
- ③ フライパンに油をひき、ゴボウと牛肉を軽く炒め、Aの調味料を入れて煮込む。ゴボウが軟らかくなったら、火を止める手前にたべて菜を加えてから火を止め、粗熱がとれるまで冷ます。冷めたら具と煮汁に分ける。
- ④ 炊飯器に①とミカン汁、③の煮汁を入れ、Bを加えて目盛りまで水を足す。かんしょ、ミニトマトを先に入れ、その上に具をのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらブロッコリーを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、青ネギを散らしたら出来上がり！