

炊き込みごはん



材料 米 2 合分 (小さいおにぎり 10 個くらい作れます)

米	2 合	水 (又は、だし汁) . .	300ml
豚肉	180g	みりん	大さじ 2.5 杯
こんにゃく . . .	1/3 枚	淡口醤油	大さじ 2.5 杯
にんじん	1/3 本		
グリーンピース . . .	30g		

手順

1. 米は洗って炊飯器へ入れ、水 (又は、だし汁) を加える
2. 豚肉は、一度下ゆで (灰汁や臭み、余分な脂が取り除ける) してから、ザルでしっかり水気を切り、ほぐしながら①へ入れる
3. にんじんを千切りにして、①へ入れる
4. こんにゃくも短めの千切りにして、①へ入れる
5. みりん、淡口醤油を①へ入れて味付けし、炊飯ボタンを押す
※『薄めのお吸い物』という感じが味付けの目安
メーカーにより、炊飯モードに『炊き込みごはん』という項目がある時は、利用するとより良い炊き上がりになる
6. グリーンピースは、塩ゆでしておき、炊き上がったごはんとは混ぜる