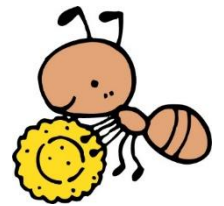




韓国風混ぜご飯



<材 料>

作り方4人前

米 2 合 豚肩ロース 100 g 高野豆腐 1 個 インゲン 30 g 人参 1/4 本
たくあん 15 g いらごま 適量

※ごま油 2g おろしにんにく 1g 酒・砂糖・醤油・味噌各 10g ずつ。

- ① 米を普通の水加減で炊く。
- ② ※の材料を鍋に入れて火を通す。
- ③ 高野豆腐を水で戻し小さい短冊、豚ロース・人参・たくあんは1cmの千切り、インゲンは斜め切りにする。
- ④ ③の材料をすべて茹で、②の鍋に入れて再度2~3分加熱する。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を入れ、ごまを加えよく混ぜあわせる。



<ワンポイント>

炊き込みご飯とは、ひと味違う混ぜご飯です。たくあんや高野豆腐など、繊維質が沢山入っています。