

クープジュージー



材料名 (4 人分) g

・ 米	240
・ 押し麦	16
・ 細切り昆布	4
・ 油揚げ	12
・ 干しいたけ	4
・ たけのこ	40
・ 豚肉	40
・ にんじん	40
・ 青ねぎ	12
・ 油	大 1 弱
・ かつお節	8
・ しょうゆ	小 1 弱
・ みりん	大 2
・ 料理酒	小 1 弱
・ 塩	大 1 弱

作り方

米と押し麦は洗米し、水に30分ほどつけておく。
干しいたけは水に浸しておき、細切りにする。

油揚げは細切り、たけのこ、にんじんはさいころ状に
小さめに切る。豚肉は少し大きめのさいころ状に切る。
青ねぎは小口切りにし、水にさらしておく。

鍋に油を少量敷き、たけのこ、豚肉、にんじんを入れ、
豚肉の赤身がなくなるまで炒める。

炊飯器に米、押し麦、だし汁、青ねぎ以外の食材、調味
料を入れて炊飯を開始する。

炊きあがったら、青ねぎを散らし、少し蒸らす。

