

トウジンジーシューシー



材料名（4人分） g

・精白米	1と1/2カップ
・押し麦	小さじ4
・豚肉	60g
・にんじん	40g
・しいたけ（乾）	2.4g
・かまぼこ	24g
・油揚げ	10g
・田芋（茹で）	60g
・かつお節	12g
・ポークブイオン	小さじ5
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1
・塩	小ワ
・みりん	小さじ2/3
・サラダ油	小さじ3

作り方

- ① 豚肉、かまぼこは1センチ角に切り、油揚げは、千切り、人参は、0.7センチ角又は、短め千切りにする
- ② しいたけはもどしておく。かつおだしをとっておく。田芋は、1.5センチ角に切り、油で揚げる。
- ③ 麦は洗い、水に漬けておく。米を洗米する。
- ④ 鍋に油を入れ、①を炒め、かつおだし、ポークブイオン、調味料、しいたけを入れて、米を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がった米を混ぜ、油で揚げた田芋を加えつぶれないように混ぜ蒸らし、出来上がり♪

