

沖縄の味が鍋1つで簡単に

ジューシー



調理時間 約 50分

材 料 4人分

作り方

米 2カップ

A だし汁 2・1/4カップ
塩 小さじ1
しょうゆ 大さじ1

豚バラ肉 150g

にんじん 30g

椎茸(干) 2枚

かまぼこ 30g

油(こめ油、ラード等)
小さじ1~2

青ねぎ(小口切り) 適量

1. ご飯は炊く30分前に洗い、ザルに上げて水気を切っておきます。
2. 豚肉は5mm角に切りにします。
3. にんじん、戻した椎茸、かまぼこも5mm角に切ります。
4. 炊く直前に鍋に1、Aを入れて混ぜ、2、3を散らし、自動炊飯機能で炊きます。炊きあがったら油をまぶします。
5. 4を器に盛り、青ねぎを散らします。

自動炊飯機能がない場合の目安

中火で沸騰させ、沸騰後弱火で10分、
消火し、むらし10分。