

# ☆簡単メニュー☆

まとめて炊き込むだけで簡単！

## 沖縄風炊き込みごはん ☆ししじゅーしー



### 【材料】

・米	2合
・豚肉(コマ)	150g
・人参	1/3本
・しめじ	1パック
・かまぼこ	30g
・万能葱	1/4束
・みりん	大さじ1と1/2
・醤油	大さじ1と1/2
・食塩	小さじ1/3
・酒	大さじ2強
・昆布	5センチ(7g)

※ごま油(お好みで)



### 【作り方】

- ① 豚肉は茹でておき、小さめに切る。人参は千切り、しめじは小房に分ける。かまぼこは5mm幅の細切り、万能葱は小口切りにしておく。
- ② 米を研ぎ、昆布、調味料を入れてから水を2合の目盛まで入れる。
- ③ 万能葱以外の具材を全て入れ、炊飯器で炊く。
- ④ 炊きあがったら(ごま油、)万能葱を混ぜる。味を見て、薄ければ食塩で調節する。



刻み昆布やひじき、ごぼう、油揚げなどで食材を変えても美味しいので、アレンジも簡単です！

献立例

ししじゅーしーには、  
サラダや和え物、汁物を組み合わせて！

◆作った感想をお寄せください。\_\_\_\_\_に入れてください。

----- キリトリ線 -----

(○をつけてください)

すぐにできた      たいへんだった  
おいしかった      期待はずれだった

感想

ししじゅーしー

〔 保育園  
保育室  
子供園 〕

ご協力ありがとうございました。

令和元年10月号