

沖縄の郷土料理を子ども向けにアレンジ！ **おいしーさー**

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

A {
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

だし汁(昆布) 適量
ごま油 お好みで

【作り方】

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。

米を研ぎ、Aの調味料を入れて残り
の分量にだし汁を2合の目盛まで
入れる。

万能葱以外の具材を全て入れ、
炊飯器で炊く。

炊きあがったらごま油、万能葱を
混ぜる。
味を見て、薄ければ塩を加えて
出来上がり！

豚肉の旨みが出て、しっとりつややかな仕上がり！食が進みます

沖縄料理の代表的な食材である刻み昆布や、ひじき、ごぼう、
油揚げ を加えても美味しいです。

だし汁は水でもOK！