牛肉としらたきの炊き込みごはん

甘



材料	(米2合分)
米	2合
牛薄切り肉	250g
しらたき	100g
ねぎ	1/2本
しょうが	10g
三つ葉	1/2束
白炒りごま	小さじ1
(A)	
だし汁	350ml
薄口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

1. 米は洗ってざるに上げ、ぬれ布巾をかけて15～20分おく。
2. 牛肉は熱湯を回しかけて霜降りにし、しらたきは食べやすい長さに切り、下ゆでしてアクを抜く。
3. ねぎは斜め薄切りにして、しょうがは細切りにする。三つ葉は4cm長さに切る。
4. 専用土鍋に(1)の米と(2)の具材を入れ、Aの材料を加えてよく混ぜ、蓋をする。
5. 炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択したあと、点火する。
6. 炊き上がったらねぎとしょうがを加えて混ぜ合わせ、最後に三つ葉を散らし、白ごまをふる。

しらたきの食感がよく、あっさり食べられるヘルシーな牛丼風炊きこみごはん

監修 島本美由紀