

ごぼうと牛肉の混ぜご飯

| | |
|-------|--------|
| 材料 | |
| 米 | 2合 |
| ごぼう | 50g |
| 牛肩ロース | 40g |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| しょう油 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 塩 | 1つまみ |
| きび砂糖 | 小さじ1 |
| 顆粒だし | 小さじ1 |
| 糸みつば | 7g |

①

作り方

- ①米は普段通りに炊いておく。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらす。
牛肉はスライスする。
- ③鍋にごま油を熱し、ごぼう・牛肉を炒め、火が通ったら
①を加えてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ④ご飯に③を汁ごと加えて混ぜる。
- ⑤ざく切りにして、湯通しした糸みつばをのせてできあがり！

