

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！

