

きんぴらごはん



材 料 (4人分)

・米	2合分
・牛ミンチ	30g
・豚ミンチ	20g (合いびきミンチでも可)
・人参	20g(1/4本)
・こんにゃく	40g(1/6丁)
・生姜	3g
・砂糖	小さじ2
・醤油	大さじ2
・みりん	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・出し昆布	5cm × 5cm

作 り 方

1. お米を洗い、水大さじ2杯減らし、塩・出し昆布を入れて炊飯します。
2. こんにゃくは沸騰したお湯に入れ約2分ゆがきアクぬきをして、細切りします。
3. 人参・生姜は皮をむき、細切りします。
4. 鍋にこんにゃく・みりん・醤油をいれさつと炒め下味をつけ、牛・豚ミンチ・人参・砂糖を加え人参が柔らかくなるまで炒めます。そこに、生姜を入れ火を止めます。
5. 炊き上がったごはんを4を加えよく混ぜるとできあがりです。

