

もち米を混ぜて炊くともっちりします

新ごぼうと牛肉の炊き込みごはん



1/6量で288kcal | 塩分0.7g | 時間7分+



材料 (5~6人分)

米…1合

もち米…1合

牛肉 (こま切れ) …120g

新ごぼう…100g

だし汁 (冷めているもの)
…約2カップ

A { 酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
塩…小さじ¼

細ねぎ (小口切り)
…1~2本分

1 下準備

米ともち米は洗い、1時間以上浸水させてから (時間外) ざるに上げる。

2 切る

牛肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうはよく洗い、縦半分に切ってから斜め薄切りにし、水に2~3分さらして水気をきる。

3 炊く

炊飯器の内釜に1を入れ、目盛り通りにだし汁を入れる。Aを加えて軽く混ぜ、2の具をのせ、混ぜずに普通に炊く (時間外) さっくりと混ぜて器に盛り、細ねぎをのせる。