

いわて牛の炊き込みご飯

宮古市立学校重茂給食センター

沢里 舞帆

アピールポイント

ごぼうとしょうがが肉の臭みを消し、肉のうまみを存分に味わうことのできるご飯です。肉が固くなりすぎないように、具を後から混ぜるのもポイントです。



～レシピ～

材 料 (1人分)

精白米	70g	ごぼう	5g
麦	5g	いわて牛もも肉	23g
A 酒	3g	酒	1g
液体昆布だし	0.5g	おろししょうが	0.4g
濃口しょうゆ	1.5g	サラダ油	1g
		三温糖	0.4g
		みりん	3g
		濃口しょうゆ	3g

作り方

1. 米をとぎ水につけておく。Aの調味料と水を加え麦も入れ炊飯する。
2. ごぼうはささがきに切る。
3. 牛肉に酒としょうがを加えサラダ油で炒める。
4. ごぼうを加えさらに炒める。
5. 三温糖、みりん、しょうゆを加え、煮詰める。
6. 炊きあがったごはんに5を加えて混ぜたら出来上がり。