

ごぼうと小豆の炊き込みご飯

材料(4人分)

米……………250g
麦……………50g
水(小豆茹で汁を合わせて)……400 cc
牛ミンチ……………80g
小豆……………60g
ごぼう……………50g
しょうが……………10g
サラダ油……………大さじ 1/2
酒……………大さじ 1
みりん……………大さじ 1
砂糖……………小さじ 1
濃口醤油……………大さじ 1/2
薄口醤油……………大さじ 1
いりごま……………大さじ 1



【ごぼうと小豆の炊き込みご飯の作り方】

小豆は水にしばらくつけた後、一度茹でこぼし、少し硬めに煮て茹で汁と分けておく。

米と麦を合わせて洗い水気を切っておく。

ごぼうは笹がきにして水であく抜きする。

しょうがは千切りにする。

鍋にサラダ油を熱し、しょうが、牛ミンチ、ごぼうを順次加えて炒め、調味料と小豆を加えて少し味がしみる程度に煮る。

炊飯器に米と水、 を煮汁ごと合わせて炊きあげる。

盛り付けてごまを振る。