

れんこんごはん	ざいりょう ■材料(6人分)	したじゅんび ■下準備	つく 作り方
せいはくまい 精白米	350 g		
ごめ もち米	100 g		
みず 水	540 g こめじゅうりょう 米重量の1.2倍	せいはくまい ごめ みず 精白米、もち米、水を あわせて炊飯する。	
あぶら 油	6 g 小さじ1と1/2		
ぶた 豚ももこま肉	50 g		
にんじん	50 g ほん 1/2本	せん切り	
れんこん	80 g ふし 1/2節	2mmいちょう切り、水にさらす	
あぶらあ 油揚げ	30 g まい	あぶらぬ 油抜きをし、短冊切り	
せいしゅ 清酒	10 g 小さじ2		
さとう 砂糖	3 g 小さじ1		
しお 塩	2 g 小さじ1/3		
しょうゆ	24 g おお 小さじ1と2/3		
こ 小ねぎ	10 g ほん 1~2本	こぐちぎり 小口切り	<p>①精白米、もち米、水をあわせておく。</p> <p>②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。</p> <p>③②ににんじん、れんこんを加え、炒める。</p> <p>④③に油揚げ、酒、砂糖、塩、しょうゆ、焦げないよう少量の水(分量外)を入れて少し煮る。</p> <p>⑤①に④の残った煮汁を加えて炊飯する。</p> <p>⑥⑤が炊きあがったら、④の具をのせ、さらに15分蒸らして、仕上げに小ねぎを加え、混ぜあわせたらできあがり！</p>

