

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

