

中華風 炊き込みごはん



<材料>

鶏ひき肉100g にんにく5g しょうが5g
しめじ100g まいたけ100g えのき茸100g
米300g 水380g 鶏ガラスープ小さじ2 万能ねぎ2本 白いりごま適量

◀調味料A▶

上高地みそ30g 酒小さじ1 オイスターソース小さじ1
豆板醤小さじ1~2 ごま油小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
- ④ まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ⑤ えのき茸は横半分に切って、手でほぐす。
- ⑥ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油小さじ1と⑤を入れて中火で炒める。
- ⑧ 香りがでたらひき肉を加えて炒める。
- ⑨ ひき肉の色が変わってボロボロになったら①の調味料を加えて炒め、冷ましておく。
- ⑩ お米は洗ってざるに上げる。
- ⑪ 炊飯器の内がまに、米、水、鶏がらスープと⑨のひき肉を入れて全体を混ぜる。
- ⑫ ⑪にしめじ、まいたけ、えのき茸を広げて上にのせて炊く
- ⑬ 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、白いりごまと万能ねぎをちらす。



洋風 炊き込みごはん



<材料>

ウインナーソーセージ8本 たまねぎ100g ミニトマト8個
ミックスベジタブル100g バター10g
米300g パセリのみじん切り適量

《調味料C》

水380g 上高地みそ30g トマトケチャップ20g 固形スープ1個(砕く)

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れてよく混ぜ合わせておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ミニトマトはへたを切り落として半分に切る。
- ④ ウインナーソーセージは5mm幅の輪切りにする。
- ⑤ フライパン(24cm)にバターを溶かし、たまねぎを加えて炒める。
- ⑥ たまねぎが透き通ってきたら、ミックスベジタブル、ウインナーソーセージの順に加えて炒める。
- ⑦ お米は洗って水きりして炊飯器の内釜に入れ、①を入れて軽く混ぜる。
- ⑧ ⑦に⑥を入れて軽く混ぜ、上にミニトマトをちらして炊く。
- ⑨ 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、パセリをちらす。



みそのうま味で…炊き込みごはん

和風 炊き込みごはん



<材料>

豚薄切り肉100g ごぼう50g にんじん50g 油揚げ(小)1枚
米300g だし汁380g 三つ葉適量

《調味料A》

上高地みそ10g 酒大さじ1

《調味料B》

上高地みそ20g 砂糖大さじ1 酒大さじ1 しょうゆ小さじ2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合せておく。
- ② ごぼうは洗って小さめのさがきにして水にさらす。
- ③ にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ④ 三つ葉は根元を切り落として2cm長さに切る。
- ⑤ 油揚げは5cm角切りにする。
- ⑥ 豚肉は3cm幅の細切りにする。小さなボウルに調味料Aを入れて溶き混ぜ、豚肉を加えて混ぜ、下味をつける。
- ⑦ 米は洗ってざるに上げて水切りする。
- ⑧ 炊飯器の内がまに、米、だし汁、①の調味料を入れて軽く混ぜ、⑥の豚肉を加えてほぐしながら混ぜる。上に、ごぼう、にんじん、油揚げを広げてのせて炊く。
- ⑨ 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、三つ葉をちらす。

