

豚肉とちりめんの炊き込みご飯

4～5人前



料理の
ポイント



お米は洗ってざるにあげてしばらくおいた後に、調味料を加えて十分吸わせましょう!

材料

米…………… 2合
(もち米でも、半々でもよい)
豚もも薄切り肉 …… 100g
赤パプリカ …… 50g
ちりめん …… 20g
生姜…………… 10g
トッピング
わけぎ…………… 20g
(青ネギでもよい)
アーモンドスライス …… 20g

調味料

調味料A

オイスターエキス …… 大さじ2
醤油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1
こしょう …… 少々
水…………… 400cc

炒め用

サラダ油…………… 大さじ1/2

作り方

①下ごしらえ

- ・米：洗ってざるにあげておく
- ・豚もも薄切り肉：1.5cm角に切り、塩こしょう少々で下味をつける
- ・赤パプリカ：1cmの角切り
- ・生姜：みじん切り
- ・わけぎ：小口切り
- ・アーモンドスライス：煎っておく

②熱したフライパンにサラダ油大さじ 1/2 を入れ、生姜、豚肉、赤パプリカを炒め、火が通ったらちりめんを加え少し炒める。

③炊飯器に米、②、調味料 A を入れ、30 分～1 時間ほどおいた後、かき混ぜてから炊飯を開始する。

④炊きあがったご飯を茶碗に盛り、トッピングのわけぎ、アーモンドスライスを適量のせる。

かつサン食品株式会社