

## 牛肉とごぼうの炊き込みご飯

<材料> 4人分

米 3合 (3合のうち、1合をもち米にしても美味しい)  
牛薄切肉 (切落とし) 150g  
ごぼう 200g  
しょうが 1片

A | しょうゆ 大さじ3 1/2  
砂糖 大さじ2  
酒 大さじ1  
水 1/2カップ

青み (むき枝豆) 適宜



<作り方>

- ① 米は炊く30分前にとぎ、ざるにあげて水を切っておく。
- ② ごぼうは大きめのささがき、牛肉は一口大に切る。  
しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ③ 鍋に煮汁の調味料Aを入れ煮立たてる。  
牛肉をほぐしながら入れて、煮立ったらごぼうを入れて、しんなりするくらい(5分くらい)まで中火で煮る。
- ④ ③をざるに上げ、具と煮汁に分ける。
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、④の煮汁を加え、3合のメモリまで水加減し混ぜる。  
具としょうがをのせ、普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦ 盛り付けたら青みをちらす。(今回はむき枝豆)