

こぎつねごはん

○材料（4人分）

- ・米 2合
- ・酒 大さじ1/2
- ・しお 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水 345ml

- ・にんじん 5cm
- ・油 あげ 1/2枚
- ・鶏ひき肉 50g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・しお 少々
- ・だし汁 大さじ1
(または顆粒だし少々と水大さじ1)



○作り方

- ① 米を洗い、浸水し、調味料と一緒に炊く。



- ② にんじんはスライサーでせん切り、油 あげは1cmはばの短い短冊切りにする。

- ③ 具の調味料(しょうゆ〜だし汁)を合わせる。



- ④ 耐熱容器に、にんじん、油 あげ、鶏ひき肉、③の調味料を入れて混ぜ合わせる。
(ひき肉をほぐす)



- ⑤ 電子レンジで600wで3分加熱する。

- ⑥ 一度取り出して、ひき肉をほぐすようにして混ぜる。電子レンジでさらに600wで2分加熱する。



- ⑦ 炊きあがったご飯をほぐしてから、ご飯と⑥の具を混ぜ合わせる。

