

牛飯



材料

- ・お米 3合
 - ・牛肉 180g
 - ・ごぼう 75g(1/2本程度)
 - ・にんじん 90g(1/2本程度)
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・水 60cc~
 - ・顆粒だし 小さじ2~
 - ・絹さや 適量
- (いんげん豆などでもOK)

給食より

おとなも子どもも喜ぶ主役級のごはんです。
お肉は牛丼などに使う脂身が適度にある薄切り肉を選ぶことが美味しく作るコツです。
ごぼうは市販の切りごぼうやささがきにしてあるものを使うと時短にもなり、簡単です☆
いずれの場合も短く食べやすい大きさに刻んでくださいね。

作り方

- ①お米は洗い、ざるにあげておく
- ②牛肉、ごぼう、にんじんは7mm程度の大きさに切る
- ③②を砂糖、醤油、で具材に火が通るまで甘辛く(お好みの濃さに調整してください)炊きざるにあげ、具と煮汁に分け、冷ます
- ④炊飯器にお米と顆粒だし、煮汁を入れ、既定の線まで水を足し、炊く
※この時に味をみて、薄いようならしょうゆや砂糖で味を調整してください
- ⑤炊き上がったら具材を混ぜる
- ⑥茶碗に盛り、茹でて千切りにした絹さやをのせて出来上がり☆

