

10月28日 とりごぼうごはん

by maiko saito

炊き込みご飯ならふっくらとお米を炊き上げる **ルクルーゼ鍋** で
発芽玄米を使ったヘルシーごはんをお楽しみください。美味！



～材料～

- 白米1合 発芽玄米1合 昆布1切れ
- A: とりひき肉100g、ささがきごぼう60g、しろまいたけ半パック
- B: 酒・大さじ1～2、醤油・大さじ1～2、塩・少々、だしの素 & 鶏がらスープの素 各小さじ1/2
- C: 大葉、白ゴマ、一味唐辛子 適宜

～作り方～

下ごしらえ

- お米を洗い30分ほど置く
- ごぼうをささがきにして酢水に5分ほどおいてアクを取る

1. お米2合に2合分の水を入れる。(発芽玄米が入りますので、ふっくらとやわらかく仕上げたいのであれば水を多めに)
2. 1にBの調味料を加える。
3. 2にAの具を加える。
4. 3に昆布を加える。
5. 鍋に火をつけて沸騰しはじめたら弱火で13～14分ほど火にかけ、最後に一瞬強火にして火を止めて、10分ほど蒸らす。
6. 盛り付けたら、お好みでCを飾る。

MAIKOメモ

とても簡単な炊き込みご飯です。鶏肉にも下ごしらえの必要がありません。忙しい奥様なら炊飯器でも簡単にできてしまいます。今話題の発芽玄米を加えて、疲れた体にやさしいごはんになりました。