

ビピンパ風炊き込みごはん

【材料 米2合分】

米	2合
合びき肉	150g
にんじん	1/2本
ニラ	1/2束
まいたけ	1パック
豆もやし	1/2袋
ごま油	大さじ2/3
焼き肉のたれ	大さじ4
水	340ml
糸唐辛子・白ごま	適宜

【作り方】

- ①米は洗ってザルに上げておく。にんじんは皮をむいて、4cmの長さのせん切りにする。ニラは2cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん・豆もやし・ニラを順に加えてさっと炒める。米を加えて、油が回る程度に炒める。
- ③炊飯器に移して、焼き肉のたれと水を加え、さっくり混ぜ、まいたけをのせ普通に炊く。
- ④炊き上がったら、底をひっくり返すように混ぜて器に盛り、お好みで糸唐辛子・白ごまをトッピングする。



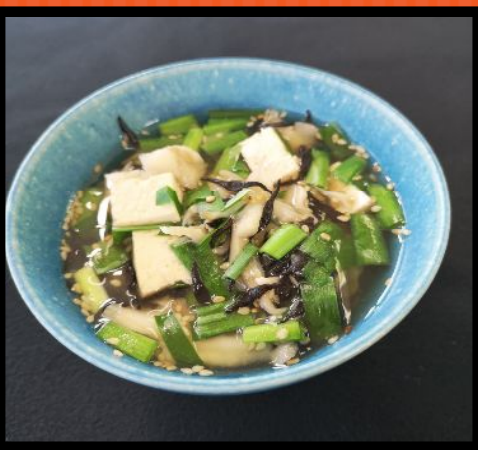
ひじきごま入りみそ汁

【材料 3人分】

だし昆布	3g
かつお節	小袋
まいたけ	1パック
木綿豆腐	200g
ニラ	1/2束
ひめひじき	大さじ1
みそ	大さじ1
ごま	大さじ1

【作り方】

- ①だし汁：昆布はキッチンばさみで数か所切込みを入れ、耐熱容器に昆布と水を入れ10分ほどおく。
- ②かつお節を加えて混ぜ、ラップをせずにレンジでふっふっするまで(600W3~4分)加熱する。ザルでこす。
- ③まいたけはほぐしておき、豆腐はさいの目に切る。ニラは2cm幅に切っておく。
- ④鍋にだし汁450cc入れ、加熱し、まいたけを加える。みそ大さじ1杯を溶かし入れ、豆腐を加える。さらにひめひじき、ニラを加えて加熱する。
- ⑤器に盛り付けたら白ごまをふって完成。



←作り方YouTube