

牛肉とごぼうの 混ぜご飯・ 豚肉と じゃがいもの煮物

【1人分:610kcal】



材料(4人前)

混ぜご飯

米	85g
牛バラ肉	80g
ごぼう	80g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
ごま油	大さじ1弱
いりごま	小さじ1

煮物

じゃがいも	200g
にんじん	80g
豚バラ肉(角切り)	140g
しょうが	適量
酒	大さじ2
黒砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
水	60ml
さやいんげん	20g

作り方

混ぜご飯

- ①ご飯を炊く。
- ②牛肉は3～4cmに切る。
- ③ごぼうはさがきにする。
- ④鍋にごま油をしき、ごぼうを炒める。
- ⑤ごぼうがやわらかくなったら、牛肉を加え炒める。
- ⑥牛肉に火が通ったら、砂糖・酒・みりん・しょうゆで調味し、最後にいりごまを加えて混ぜる。
- ⑦炊き上がったご飯に⑥の具を混ぜる。

煮物

- ①じゃがいもと人参は皮をむき、乱切りにする。
- ②さやいんげんは2～3cmの長さに切り、たっぷりのお湯で色よく茹でる。
- ③しょうがは薄切りにする。
- ④鍋に水(分量外)・しょうが・塩ひとつまみ(分量外)・豚肉を入れて煮る。
- ⑤豚肉に火が通ったら、豚肉を取り出す。
- ⑥別な鍋に、豚肉・じゃがいも・にんじんを入れ、調味料で煮る。
- ⑦最後に、茹でたいんげんを加える。

～POINT～