

料理名

きんぴらとカシューナッツのご飯

＜材 料 4人分＞

A

精白米 2 合
 米粒麦 20 g
 しょうゆ 大さじ 1/2
 酒 大さじ 1
 食塩 1 g
 和風だしの素 小さじ 1

B

にんじん (いちょう切り) 60 g (処理後の重さ)
 豚肉 (小間切れ) 60 g
 ささがきごぼう 60 g
 しらたき 白 60 g
 油 小さじ 2
 砂糖 小さじ 1.5
 みりん 小さじ 1
 酒 小さじ 1
 しょうゆ 大さじ 1 強
 食塩 0.5 g
 カシューナッツ 40 g



時間のない時は、白飯に、濃い目に作ったBを入れて混ぜてもできます。でも、別々に作った方が美味しいです



埼玉県マスコット「コバト」

＜作 り 方 ＞

- ①米を研ぎ、調味料Aを入れてから既定の水分量を入れ、炊く。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、ごぼう、にんじんを炒め火を通す。
※焦げそうな時は適量の水を加えて煮る。
- ③火が通ったら、調味料を加え煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ④カシューナッツはフライパンで炒って、粗熱を取っておく。
- ⑤炊きあがったご飯と具を混ぜて、出来上がり。