

料理名

きんぴらとカシューナッツのご飯

		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
B	和風だしの素	小さじ	1
	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。