

キツネ混ぜご飯

【材 料】(4 人分)

米 一合半
水 300cc

合わせ酢

米酢 大さじ1+小さじ1

三温糖 小さじ1/2

塩 少々

※すしのこでも代用できます。

豚ひき肉 40g
ゴボウ 50 ささがき
人参 70g 千切り
舞茸 30g 手で裂く
油あげ 50g 短冊切り

※レンコンやしいたけ
を使っても OK

調味料 A (全て混ぜておく)

サラダ油 小さじ2

三温糖 小さじ1(2.5g)

みりん 大さじ1

酒 小さじ1強

うすくち醤油 大さじ1+小さじ1(18g 弱)

だし汁 20 cc

【作り方】 所要時間：30分

米は普通に炊き、合わせ酢をまぶしよく混ぜる。

耐熱皿に、人参、ゴボウ、豚ひき肉、油あげ、舞茸の順に重ね、Aの調味料を上から回しかける。

ラップをふわっとかぶせ、電子レンジ 600w で3分加熱し、一度全体を良く混ぜ、更に3分加熱する。庫内で2分位蒸らす。
(ゴボウや人参が硬い時は加熱時間を増やす)

レンジから取り出した具を炊き上がったご飯にまぜる。



ポイント
炒めるよりも油が少ない
からヘルシーで時短。
おいしいごはん