

牛肉とたけのこの炊き込みご飯

旬のたけのこに牛肉を加えたボリュームある炊き込みご飯です。



材料（4人分）

米	3合
牛肉	150g
<肉の下味用>		
酒	大さじ1/2
ゆでたけのこ	200g
みそ	小さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
だし汁	適量

作り方

- 1 米は研いで30分程度水につける。
- 2 牛肉は大きい場合は細かく切る。酒を大さじ1/2をふっておく。たけのこは細切りにする。
- 3 フライパンになたね油大さじ1/2を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、たけのこを加えて炒める。
- 4 3に、みそ、みりん、酒、しょうゆを入れて煮る。3分程度煮て冷ましておく。
- 5 4が冷めたら、ザルに入れ、煮汁を切る。煮汁はとっておく。
- 6 浸水させた米をざるに上げ、しっかり水気を切り、炊飯器の内釜に入れる。次に煮汁を入れ、だし汁を内釜の3合の線に合わせて入れ、最後に塩を加える。
- 7 具材を広げてのせて、炊飯器のスイッチを入れ炊く。
- 8 炊きあがったら、混ぜ合わせる。