

献立紹介 中華菜飯



<材料 4人分>

小松菜	100 g
ごま油	小さじ1
ふたこま切れ	75 g
砂糖	5 g
醤油	25 g
酒	15 g
塩	5 g
米	2 合
麦	25 g

<作り方>

- ①米をとぎ、ザルにあげておく。
- ②小松菜を3センチの長さに切り、下ゆでする。
- ③ごま油で肉を炒め、調味料を入れて肉に味がついたら、小松菜を入れてさらに煮る。
- ④炊飯器に③の煮汁と水を2合の線まで入れ、さらに③の具も乗せて炊きあげる。