

★レシピ④★ 牛肉の炊き込みご飯

◆材料（4人前）

- 米 2合
- きたかみ牛 100g
- 牛蒡（ささがき） 100g
- えのき茸 1/2束
- 芹（または三つ葉） 適宜
- 炊飯用出汁

（ 水 400 cc
白だし醤油 30 cc
薄口 10 cc
酒 30 cc ）

- トッピングの長ネギマリネ

（ 長ネギ 1/2本
チキンスープ（顆粒）少々
塩 少々
胡椒 少々
ごま油 少々 ）



◆調理方法・手順

- ① 細引きした牛肉と牛蒡は鍋に入れて水（大さじ2）、濃口醤油（大さじ2）、砂糖（大さじ2）で煮る。
- ② えのき茸は2cm幅切りばらばらの状態にして一度、湯がく。
- ③ 炊飯器の内釜に米を入れて、通常の炊飯と同量で出汁を入れてから、①、②を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら茹でた芹（三つ葉）を1cm幅に切り、混ぜ合わせる。
- ⑤ 長ネギを小口に切り、上記の調味料でしんなりさせたものを④のうえに飾り付ける。