



## 豚肉と長芋の 炊き込みご飯 [材料] (4人分)

- ・豚ロース薄切り肉:150g
- ・豚の下味  
酒、みりん、しょうゆ:各大さじ1
- ・米:3カップ
- ・だし汁:610cc
- ・酒、みりん:各大さじ2
- ・しょうゆ:1/4カップ
- ・長芋:20cm
- ・青のり、おろしわさび:各適量

今月のレシピ(06月10更新)

## 豚肉と長芋の炊き込みご飯

「まずは、めし」(ソニー・マガジズ)61P

シャキシャキ、とろとろ、ふたつの食感の長芋を楽しむレシピ。  
コクとうまみも欲しいから、豚ロース肉を組み合わせる。

## 豚肉と長芋の炊き込みご飯

1. 豚肉は酒、みりん、しょうゆを加えて手でもんで下味をつける。
2. 炊飯器または土鍋に研いだ米を入れ、1を1枚ずつ広げてのせ、だし汁、酒、みりん、しょうゆを加えてざっと混ぜて炊く。
3. 炊いている間に、長芋の皮をむき、半量はさいの目切りにし、残り半量はすりおろす。
4. 2のご飯が炊けたら長芋のさいの目切りを加えて全体に混ぜ、蒸らす。
5. 器に盛り、長芋のすりおろしをのせ、青のりをふっっておろしわさびを添える。