



牛肉の旨みと根菜の歯ごたえがたまらない一品。
お焦げも美味しく仕上がります。

Gohan menu recipe 03

牛ごぼうご飯



材料

牛肉(切り落とし)	150g	
ごぼう	1/3本(80g)	
にんじん	3cm(30g)	
ショウガ	1/2片	
サラダ油	小さじ1	
A	砂糖	小さじ2
	醤油	大さじ1~1.5
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
白米	2合	
水	2カップ(400ml)	
和風顆粒だし	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
青ねぎ	適宜(小口切り)	
ごま	適量	

作り方

1. 牛肉は細切り、ごぼうはさがきにして水にさらしてアクをとり、にんじん・ショウガは千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
2. グリルパンにサラダ油を引き、【HIGH】にして牛肉・ショウガを炒める。その後ごぼう・にんじんを加え、しんなりしたらAを加えて煮詰める。
3. 白米・水・和風顆粒だし・塩を入れたらひと混ぜする。
4. 蓋をして【HIGH8~10分】▶【LOW12分】▶【WARM5分】加熱する。
5. 蓋を取って、ご飯を底からすくって軽く混ぜる。
6. 盛り付けたら、青ねぎ・ごまをかけて出来上がり。

シャキッとした
食感を楽しんでね!

