

沖縄の郷土料理を子ども向けにアレンジ！ **おいしーさー**

# 炊き込みごはん **ししじゅーしー**



## 【材料】

米 2合  
豚肉(コマ) 150g  
人参 1/3本  
しめじ 1パック  
かまぼこ 30g  
万能葱 1/4束

A {  
みりん 大さじ1と1/2  
醤油 大さじ1と1/2  
食塩 小さじ1/3  
酒 大さじ2強

だし汁(昆布) 適量  
ごま油 お好みで

## 【作り方】

豚肉は茹でておき、小さめに切る。  
人参は千切り、しめじは小房に分ける。  
かまぼこは5mm幅の細切り、万能葱は  
小口切りにしておく。

米を研ぎ、Aの調味料を入れて残り  
の分量にだし汁を2合の目盛まで  
入れる。

万能葱以外の具材を全て入れ、  
炊飯器で炊く。

炊きあがったらごま油、万能葱を  
混ぜる。  
味を見て、薄ければ塩を加えて  
出来上がり！

豚肉の旨みが出て、しっとりつややかな仕上がり！食が進みます

沖縄料理の代表的な食材である刻み昆布や、ひじき、ごぼう、  
油揚げ を加えても美味しいです。

だし汁は水でもOK！