

牛肉ときのこの和風ピラフ

材 料 4人分

- ・米 2合
- ・コンソメ 1個（くだいておく）
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1～1と1/2

- ・牛肉（スライス） 60g （ 酒 大さじ1 ）
- ・しめじ 1/3パック ほぐす
- ・たまねぎ 1/2玉 荒みじん切り
- ・にんじん 1/4本 千切り
- ・ホールコーン 大さじ2
- ・水煮大豆 20g
- ・むぎ枝豆 15g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・水 50cc



作り方

1. 米はコンソメとうすくちしょうゆを入れて炊く。
2. 小鍋にサラダ油を熱し、牛肉に酒大さじ1をふりかけながら軽く炒める。
3. たまねぎ、にんじん、コーン、大豆、しめじ、枝豆を炒め、水としょうゆを加えて、弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。
4. 炊きあがったご飯に、3を混ぜて出来上がり。

☆ 大豆に味がつくように、具の水分がある程度なくなるまで炊くと、おいしくできます。

☆ うす味で炊いたごはんに、具を混ぜるタイプのピラフです。味のムラがないよう、しっかり混ぜて食べましょう。

