

大潟村あきたこまちオンライン交流会

炊き込みごはんコンテスト大賞 『もやしの炊き込みごはん』



花澤 麻紀 さん（静岡県）

花澤さんのコメント

まさか大賞をとるとは思いませんでした。自分の家で人気の炊き込みごはんが大賞だと嬉しいです。



材 料（4 人分）

<もやしご飯>

・米	3合
・豚ばら肉	150g
・もやし	2袋（400g）
・しょうゆ	大さじ3
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ2
・だし汁	540cc

<ピリ辛だれ>

・白ねぎ	2本
・豆板醤	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・ごま油	大さじ1/2



作 り 方

準備。米は炊く30分～1時間前に洗い、ざるに上げて水気を切ります。

1. 豚ばら肉を一口大に切り、炊飯器の側面に貼り付けます。
2. 【2】に、米とだし汁を、豚ばら肉がはがれないように静かに入れます。
※炊く前に、水量はお好みに応じて調整ください。
3. 炊飯器に、しょうゆ、みりん、酒を加える。その上に、生のままもやしをのせ、普通に炊きます。
4. 【3】を炊いている間に、白ねぎをみじん切りにしてボールに入れます。
その中に豆板醤、しょうゆ、ごま油を混ぜて、ピリ辛だれを作ります。
5. 炊き上がったら、しゃもじで底から混ぜます。
6. 器にもやしご飯を盛り、ピリ辛だれをお好みの量のせたら、出来上がり♪