



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



自宅で沖縄気分♪ ジューシー

※クープイリチーとは、沖縄風の炊き込みご飯です。



一人あたりのエネルギー ???kcal	食塩相当量 ??g	調理時間 約15分 <small>※炊飯時間は除く</small>
------------------------	--------------	---

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

米	2合
豚肉 バラうす切り	100g
にんじん	50g
芽ひじき	大さじ2
ちくわ	1本
サラダ油	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
B しょうゆ	大さじ1
白だし	大さじ1

■作り方

- 炊飯器に洗った米、Aを入れ2合の目盛りまで水(分量外)を注ぎ30分程度浸水させる
- にんじんはみじん切り、豚肉、ちくわは細かく刻む
- 熱したフライパンに油を入れ、②とひじきを炒める
- ④にBを加え水気が無くなるまで炒める
- ⑤④を加え炊飯する

cooking memo