

たっぷり野菜と食べる、 中華ライス～ピリ辛味噌添え～



**炊飯器の斬新な
使い方を伝授します!**



Rinnai 直火匠
じかびのたくみ

〈材料〉4合 8人分

米	4合	【ピリ辛味噌】	
豚肩ロースしゃぶしゃぶ用肉	24～36枚	味噌	大さじ5 (味噌の辛さで調整する)
塩・こしょう	少々	豆板醤	小さじ2/3 (辛味は好みで加減する)
薄口しょうゆ	大さじ2	砂糖	大さじ4
ごま油	小さじ4	にんにく	2かけ (すりおろす)
【野菜】		しょうが	1かけ (すりおろす)
にんじん	2本	りんご果汁	大さじ4
セロリ	2本	ごま油	小さじ2
ピーマン	6～8個	すりごま	小さじ4
きゅうり	4本		
レタス	8枚		
細ねぎ	少々		

梨や柿、りんごなど
すりおろして
絞りましょう♪



1. 下準備をす?

- 米を洗って、1割り増しの水(800cc)を加え、炊くまで30分以上置いておく。
- しゃぶしゃぶ用肉には軽く塩とこしょうを振っておく。
※片面だけでOK。



3. 野菜を切?

4. ピリ辛味噌を作?



- きゅうりは千切りに、にんじんは細切りまたは笹がきに、ピーマンも同様に切る。生が好きなら極細切りに、セロリも細切りにする。レタスは盛り付けによって適宜。ねぎは、最後に散らすために小口切りにしておく。

- 材料の分量で、ピリ辛味噌を作る。



2. ご飯を炊く

- 米が浸水したら、しょうゆを加えて混ぜる。
- 1段目は直接米の上に、豚肉を重ねないように広げてのせる。
2段目をのせる前に、真ん中に穴をあけたクッキングペーパーを置き、豚肉を広げてのせる。同様に豚肉を重ねて置く。
- クッキングペーパーの角は内側に折り込む。
- その上にごま油を回しかけて、普通に炊く。



5. 仕上げ?

- 炊きあがったごはんは、十分に蒸らした後、豚肉だけ別に取り出して別皿に置き、ごはんは混ぜておく。
- ごはん豚肉、野菜を皿に盛り付け、ねぎを散らしてピリ辛味噌を添えれば出来上がり。

