



【材料】（4人分）

米	2合
牛もも薄切り肉	200g
しめじ	1パック
ホワイトぶなしめじ	1パック
枝豆（茹でてさやから出したもの）	1カップ
ちりめんじゃこ	大さじ3
白いりごま	適量
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
スキムミルク	2袋
かつおだしの素	小さじ1

【作り方】

- ①米は洗って30分ほど吸水させる。
- ②牛肉は2cm幅に切り、しょうゆをもみ込んでおく。しめじ、ホワイトぶなしめじは石づきを取り、小房に分けておく。
- ③水加減した米に、スキムミルク、だしの素を加えて混ぜ、牛肉、しめじ、ホワイトぶなしめじ、ちりめんじゃこ、酒を入れて普通に炊く。
- ④炊き上がったら枝豆・白ごまを加えて混ぜ合わせる。