



調理時間およそ 90分

・くふあじゅーしー・

材料(2人分)

- | | |
|--------------|-----------|
| 豚肉…100g | 生しいたけ…4枚 |
| 昆布(ダシ用)…10cm | 米…1.5合 |
| 水…500cc | 醤油…大さじ1 |
| 人参…1/2本 | 顆粒だし…小さじ1 |
| ひじき…小さじ2 | 青ネギ…適量 |

作り方

- ① 鍋に水と昆布と豚肉を入れて火にかけてアクを取りながらダシをとる(仕上がり約300cc)。
- ② 人参、生しいたけ、①の豚肉はあられ切りに、ひじきは水で戻す。
- ③ 炊飯器にすべての材料を入れ、炊飯する。最後に青ネギを散らす。

・イナムドゥチ・

材料(2人分)

- | | |
|-------------|------------|
| 生しいたけ…4枚 | 鰹節(厚切り)…適量 |
| カステラかまぼこ…2枚 | 白みそ…40g |
| 切りこんにゃく…25g | 水…900cc |
| 豚薄切り肉…100g | |

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、中火にして鰹節を入れダシをとる。
- ② 生しいたけと豚肉は薄切り、カステラかまぼこは短冊切りにする。
- ③ ①にすべての材料を入れ、火が通ったらアクを取り、みそを溶く。

