ごぼうと豚肉の炊き込みごはん

材料

- 米…3合
- ツルヤプレミアム
  かつおと昆布と椎茸の合せだしパック…1パック
- ごぼう うす切り…100g
- 豚バラ肉 うす切り…200g
- ツルヤオリジナル すき焼わりした…65g
- ごま油…大さじ2

※6等分した場合の栄養量です。

栄養量

・エネルギー…444kcal	・脂　　質…16.5g	・カルシウム…13mg	・食物繊維…1.4g
・たんぱく質…10.1g	・炭水化物…65.0g	・鉄　　分…0.9mg	・食塩相当量…0.7g

作り方

❶米を研いで通常の水加減して、だしパックを入れておきます。

❷ごぼうをごま油で炒めます。豚バラ肉を加え肉がほぐれたら、すき焼わりしたを加え一煮立ちさせます。

❸②を水加減した米の上にのせ、炊き込みごはんモードで炊きます。

★具材は米の上に静かにのせてください。米粒が具材の上に出てしまうと、上に出た米がうまく炊けずに生煮えのごはんになってしまうので気をつけてください。

おすすめ食材

ツルヤプレミアム
かつおと昆布と椎茸の合せだしパック

かつお節（イノシン酸）・昆布（グルタミン酸）・干し椎茸（グアニル酸）を組み合わせ旨みアップ!
食塩不使用で作った便利なだしパックです。お浸しや煮物・汁物・麺つゆ等におすすめです。