

ニンジン 「ベーターリッチ®」と 牛肉の炊き込みごはん

ニンジンのレンビ



割り下を使ってすき焼き味に仕立てました。
ニンジンの甘みと牛肉の旨みが効いています

材料 (4人分)

ニンジン
「ベーターリッチ(R)」 すき焼きの割り下
……1本(約150g) (市販のもの)
牛肉切り落とし……100g ……100cc
米……………2合 温泉卵……………4個
水……………300cc 刻みネギ……………適宜

下ごしらえ

米は研いでザルにあげておく。ニンジンはいきれいに洗い、ヘタを落としておく。皮はむかない。

作り方

- ① ニンジンは横に3等分し、縦にスライスしてから千切りにする。
- ② 牛肉はひと口大に切り、湯通しする。
- ③ 炊飯器に米を入れ、その上に(1)と(2)を加える。水と割り下を注いで炊く。
- ④ 炊き上がったら、ざっくりと混ぜて器に盛る。上に温泉卵をのせ、刻みネギを散らす。

ポイント

牛肉を湯通しすることで、余分な脂分や臭みを取り除くことができます。

温泉卵の作り方:①卵を常温に戻す。②炊飯器または厚手のフタ付きの鍋に卵を入れ、熱湯をかぶるくらい注ぐ(炊飯器で作る場合はスイッチを入れない)。③フタをして30分たったらでき上がり。