

菜飯 (ツアイファン)



4 人分

材料

白米	1カップ	A	醤油	小さじ1
もち米	1カップ		酒	少々
水	2カップ		ごま油	少々
豚モモ肉	80g		サラダ油	少々
人参	1/4 本		塩	少々
筍(水煮)	小1個		醤油	大さじ1
小松菜	1/2袋		酒	小さじ1

作り方

- ①白米・もち米は洗って60分ほど水に浸してから炊く
- ②豚モモ肉は細切りにし A をかけよく揉む
- ③人参・筍は千切り小松菜は茹でて細かく切る
- ④サラダ油・ごま油を熱し豚肉・人参・筍を炒め火が通ったら調味料を入れ小松菜を入れる
- ⑤①が炊けたら④を入れて混ぜる



材料・調味料の量は目安です