



大根・牛肉の炊き込みご飯、
もやし・カニかまぼこの辛子マヨネーズ和え



大根・牛肉の炊き込みご飯材料(4人分)

米	3合
牛肉	100g
大根	5cm
生姜	少々
だし汁	50cc
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
人参	少々
ブロッコリー	少々

※上の部分を使う。
大根の葉でも良い。

もやし・カニかまぼこの辛子
マヨネーズ和え 材料(4人分)

もやし	1袋
水菜	少々
カニかまぼこ	3~5本
マヨネーズ	大さじ3
練りがらし	小さじ1
塩	少々
酢	少々
しょうゆ	少々
すりごま	少々

提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(小山地区)

提供月：平成28年1月



大根・牛肉の炊き込みご飯 作り方

- ①大根を拍子切りに、牛肉は小さ目、生姜も細かく切る。
- ②牛肉・生姜を軽く炒め、大根も入れて炒める。
- ③②にだし汁・しょうゆ・みりんを入れて炒める。
- ④③を炊飯器に入れ、3合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ⑤ブロッコリーを軽く茹でる。
- ⑥炊きあがったら器に盛り、人参・ブロッコリーの上の部分(緑の濃いところ)をご飯の上に散らす。



もやし・カニかまぼこの辛子
マヨネーズ和え 作り方

- ①鍋に水、塩小さじ半分、酢小さじ1を入れ、湯を沸かし、もやしを茹でる。
- ②練りがらし・塩・酢・しょうゆを混ぜる。
- ③②に水気を切ったもやし、カニかまぼこ、切った水菜を入れて混ぜ、器に盛る。
(お好みですりごまを振りかける。)