

炊飯



## 材料（2人分）

白米	…	2カップ
豚バラ肉 (又は肩ロース)	…	200g
ザーサイ	…	100g
しょうが	…	1かけ
ごま油	…	大さじ1
いんげん	…	適量
水	…	400cc

## 調味料【A】

しょうゆ	…	大さじ1
酒	…	大さじ1

## 作り方

- お米は炊く直前に洗いザルに上げて水気を切っておく。  
 豚バラ肉は1cm幅の短冊に切っておく。  
 ザーサイは塩抜きして肉と同じ位の大きさに刻む。  
 しょうがをせん切りにする。
- いんげんと大さじ3杯位の水を鍋に入れフタをし、中火にかけ蒸気が上がりベイパーシールが  
 かったら（フタをまわしてくるくるまわる状態になったら）弱火にして1～2分間加熱し、  
 茹で加減をみて火を止め2～3分間余熱で茹でる。
- ビタクラフトの鍋を中火にかけて余熱し、ごま油を入れてしょうがと豚バラ肉を炒めて取り出して置く。
- ③の鍋に洗った米、調味料【A】と分量の水、フタをしていんげん以外の具を加えて軽く混ぜ、  
 中火にかける。沸騰したら弱火にして10分炊く。
- 火を止めて10分蒸らす。
- 炊きあがったご飯を器に盛り付け茹でて細かく刻んだいんげんを添える。



## ワンポイントアドバイス

ザーサイと豚肉のコンビで簡単中華炊き込みごはんです。  
 炊飯器で作るとあとの手入れが面倒ですが、ビタクラフトの鍋だと楽に片付  
 けられます。また、常備している調味料で作ることができるので、いつでも  
 手軽に炊けます。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

