

みかんごはん



みかんごはん

1人前 **394kcal** (塩0.2g)

● 材料(4人前)

米…………… 2カップ
水…………… 1/2カップ
みかんの絞り汁…………… 1・1/2カップ
酒…………… 大さじ1/2

ロースハム…………… 50g
玉ねぎ…………… 中1/2個
しめじ…………… 1パック
塩こしょう…………… 少々
バター…………… 大さじ1

● 作り方

- ① 米をとぎ、ザルに30分くらいあげておく。
- ② 米、水、みかんの絞り汁、酒を入れ、炊く。
- ③ ロースハムは5mm角、玉ねぎはみじん切りにする。しめじはあらかじめほぐしておく。
- ④ フライパンにバターを入れ、しめじを炒めてしんなりしたら、ハム、玉ねぎを加え炒める。塩こしょう少量で味をつける。
- ⑤ 米が炊きあがったら④を混ぜる。