

青森県産短角牛すね肉 炊込みご飯



材 料（4人分）

- ・短角牛すね肉・・・400g
- ・笹がきごぼう・・・100g
- ・にんじん・・・1/2本
- ・糸こんにゃく・・・1/2パック
- ・米・・・3合

調 味 料

- ・醤油・・・180cc
- ・みりん・・・180cc
- ・酒・・・180cc
- ・砂糖・・・20g

作 り 方

1. すね肉を柔らかくなるまで2時間蒸す。
2. 笹がきごぼう・干切りしたにんじん・糸こんにゃくを水（800cc）・醤油・みりん・酒・砂糖で味付けする。
3. 米と1と2を混ぜ込み炊飯器で炊く。