

# 牛めし

## 《材料》(4人分)

お米	2合
押麦	16g
牛ももスライス	100g
しらたき	32g
にんじん	40g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	適量
油	小さじ1/2

押麦はなくてもできるよ……



## 《作り方》

お米をといでしばらくおく。

炊飯器にお米を入れて、「目盛2」のところまで水を入れる。

押麦をパラパラと入れて、スイッチを入れて炊く。

牛ももスライスは、3cm幅に切る。

しらたきは、下ゆでをし、ざく切りにする。

にんじんは5cmくらいのせん切りにする。

フライパンに油を熱し、にんじん、牛ももスライス、しらたきを入れて炒め、砂糖、しょうゆ、塩で調味し、ご飯に混ぜる。



作り方⑦で、フライパンの具にご飯を入れていためるともっとおいしいよ！