

♪ごぼうの中近東風炊き込みご飯♪

<材料の目安>

- ・ごぼう 1~2本
- ・米 2合
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・クミンシード 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・白ごま 適宜

<作り方>

- 1.米は研いでざるに上げておく。
ごぼうはさがきにする。
 - 2.フライパンに油とクミンシードを入れ、弱火にかける。
香りが出てきたらごぼうを入れて中火にして炒め、塩こしょうで味つけする。
 - 3.鍋に米と炒めたごぼうを入れ、しょうゆと水を合わせて普通の水加減にして炊く。沸騰するまで中火、沸騰したら弱火にして10分。
火を止めて10分蒸らしたら、白ごまをふってさっくり混ぜ合わせる。
- *炊飯器の場合はしょうゆと水を合わせて普通の水加減にしてスイッチ・オン。

