

「ジューシー(沖縄風混ぜご飯)」

沖縄の郷土料理です。野菜もたっぷりで栄養満点です！

材料名(4人分)	数量(g)	調理方法
米	2合	① 米は洗い、よく水気を切り炊飯する。 ② 人参は千切り、小松菜は細かく刻み 茹でる。干しひじきは水で戻す。干し椎茸は ぬるま湯で戻し、千切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉をよく ほぐしながら炒める。人参、ひじき、干し椎茸 を炒め、みりん・塩・しょうゆで調味する。 ④ 炊き上がったご飯に、③、小松菜を加えて 混ぜる。
豚ひき肉	50g	
人参	30g	
小松菜	30g	
干し椎茸	2g	
干しひじき	2.5g	
油	適宜	
みりん	大1/2	
塩	少々	
しょうゆ	大1/2	