

菊花ご飯

材料（4人分）		切り方	作り方
米	268g	炊き込む	① 油で豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら油揚げ、にんじんをいれて、Aと出汁を加えて煮る。 ② 具と煮汁にわけける。 ③ 米に、煮汁と調味料を加えて多炊く。 ④ 菊は酢を入れて湯がく。 ⑤ 米が炊けたら具と菊を入れて混ぜる。
酒	8g	//	
しょうゆ	6g	//	
塩	1.2g	//	
水(煮汁含む)	320g	//	
サラダ油	炒め油		
豚ひき肉	40g		
油揚げ	20g	短冊	
にんじん	12g	せん	
みりん	5g	A	
しょうゆ	8g	//	
塩	1g	//	
水	40g	出汁とる	
削り節	4g	//	
菊	0.4g	漬ける	
酢	0.8g	//	