

# 土からキッチン～『牛ごぼうご飯』～健腸レシピ

2022年9月7日

みなさん こんにちは～😊

秋めいてきた気温で少しずつ過ごしやすくなってきましたね。日が暮れるのも早くなってきました。体調はいかがでしょう？

夏の疲れがそろそろ出てくる時期でもありますね。

そんな時にモリモリ食べれるご飯をご紹介します！

牛ごぼうご飯！間違いなく美味しいやつです♥

ごぼうは不溶性食物繊維を含み、便のカサを増しながら老廃物を絡め取って排出すること役割があります。また熱をとって喉の腫れや痛みにも作用します。風邪の初期にもおススメですよ。

味を濃い目につけて混ぜるだけにしてあるので、味の加減も簡単です。

## ○材料

牛肉 150g

ごぼう 75g

お米 3合

生姜 30g

しょうゆ 大さじ4

オリゴ糖 大さじ3

酒 大さじ4

水 適量

油 少々



## ○作り方

①お米は洗って通常の水の量で浸しておく。

②ごぼうは皮をこそげとり、ささがきにして、アクが出るので水に浸しておく。



③牛肉は一口サイズに切り分けておく。

④生姜は半分は炊き込み用に微塵切りに、半分は盛り付け用に細く針生姜にしておく。



⑤フライパンに油をしき、生姜を入れ、次に牛肉を入れて炒め色が変わってきたら、ごぼうも加えて炒める。



⑥ごぼうに火が通ったら、しょうゆ、酒、オリゴ糖を入れて味をつける。※濃いめの味付けです。

⑦全体に味が絡んだら火を止め、そのままお米の上に入れて軽く混ぜる。



⑧炊飯器でご飯を炊き、出来上がりに生姜をのせたら完成です。



ぜひお試しください。