

# クファージュシー

おきなわふう た こ はん  
(沖縄風炊き込みご飯)



エネルギー：323kcal  
たんぱく質：10.1g  
食塩相当量：1.8g  
(1人当たり)

## ワンポイント

豚肉のゆで汁も入れて炊きます。  
クファは「固い」、ージュシーは  
「雑炊」という意味だそうです。



ざいりょう

## 材料(4人分)

※家庭用に量や作り方を変えています。

ぶた にく かたまり  
豚バラ肉(塊)…100g

きざ こんぶ  
刻み昆布…2.4g

にんじん  
人参…30g

こめ こう  
米…2合

しお こ  
塩…小さじ1

こいくち  
濃口しょうゆ…小さじ2

かりゅう  
顆粒だし…2g

※具はお好みです。干しいたげや、かまぼこ等が入ることもあります。(材料はすべて角切)

## つく かつ 作り方

① 米を洗って水気を切る。

② 茹でた豚肉・人参は5mm角に切る。

③ 炊飯器に、材料と調味料、豚のゆで汁を入れる。

④ 炊飯器のメモリまで、水を入れ調整する。炊飯。