

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
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 かた 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。