



# シシジュウシイ

沖縄の郷土料理  
昆布入り炊き込みご飯

## 【材 料】 4人分

米		2 合
水	干し椎茸の戻し汁込	280ml
豚小間肉	80g	
細切り昆布 乾	8g	2cm切り
干し椎茸	2 枚	千切り
にんじん	80g	千切り
塩	小さじ 1/2	
砂糖	小さじ 1/2	
酒	小さじ 1	
みりん	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 2	
薄口しょうゆ	小さじ 1	
ごま油	小さじ 1	

## 【作り方】

- ① 干し椎茸は水で戻し、石突きを取って千切りにしておく。
- ② 米を研ぎ、細切り昆布を入れて浸水する。
- ③ 豚小間肉とにんじん、調味料を入れて炊き上げる。
- ④ 炊き上がったら全体をよく混ぜて出来上がり。

※海の野菜でミネラル豊富な昆布を食べよう！

