

メスティンで作る

あま〜いたれの **やきとり** と  
ゴボウのごはん

1. お米をといで、30分程お水にひたしておく
2. ゴボウはお好みのカタチにカットして、酢水につけてアク抜きをしておく
3. 浸したお米にゴボウを加え、炊飯する  
炊けたら、すぐに蓋を開けずに10分むらします！  
※ガス調理では、弱火で25分位が目安です  
※熱が全体伝わる様に、焼き網を敷くとムラなくふっくらごはんになります♪
4. 炊き立てゴボウごはんに、焼きとり缶を加えてよく混ぜたら、一度ふたをして馴染ませてください  
お好みで薬味をのせて完成です☆

◆焼き鳥のタレがクセになる、冷めても美味しい一品です!!

〜材料〜

1. お米1合+お水200ml
2. ごぼう…適量
3. 和風顆粒だし…こさじ1/2
4. やきとり缶…タレ味1缶
5. 薬味…みょうが1/4個、青しそ2枚

