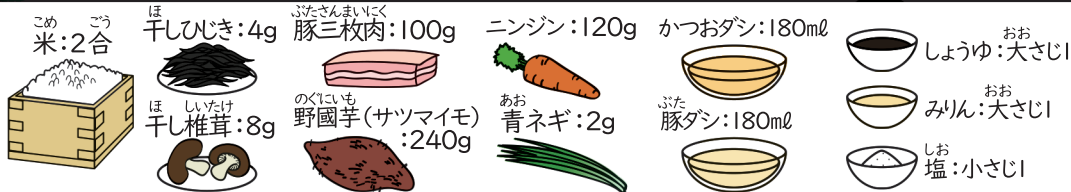


クファージュシー

(沖縄版炊き込みご飯) のレシピ



材料



① ダシをとる～かつおダシ・豚ダシ～

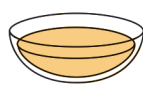
- かつおダシをとり、180mlを使う



鍋に水を入れ
沸騰させ、火を止める



かつおぶしを入れ
1～2分おく

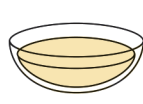


かつおダシ汁を
180ml とる

- 豚三枚肉は
ゆでて、ゆで汁を
豚ダシとして使う

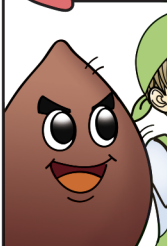


豚三枚肉を
1時間ほどゆでる



豚ダシ汁を
180ml とる

② 米を洗う・乾物を戻す



- お米は
炊く30分前に
洗って水気をきる

- 干しひじきと
干し椎茸は
水につけて戻す



③ 具材を切る～野菜・椎茸・豚三枚肉～



- 野國芋(サツマイモ)の
皮をむき1cm角に切る



- 椎茸・ニンジンは
みじん切り



- 青ネギは小口切り



- ゆでた豚肉を
5mm角に切る



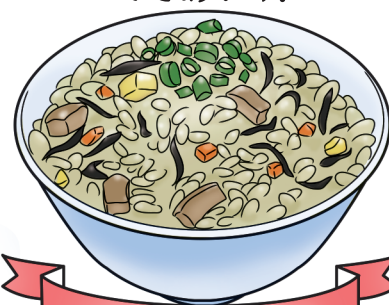
④ 炊く

- 米、ダシ汁(かつお・豚)
具材(青ネギ以外)

調味料を炊飯器に入れ
軽くまぜてスイッチオン!



- 炊きあがったら青ネギを散らして...
できあがり!



クファージュシー

