

中華風おこわ



かみごたえ食材と、もちもちの食感で
かむ回数UP↑↑
アルミホイルで包んで、蒸す前に
冷凍すれば保存もできるよ。
具は、残り物食材を活用してもいいよ！

材 料 2人分

もち米 … 1/4合
米 … 1/4合
れんこん … 15g
ごぼう … 10g
にんじん … 10g
えび … 1尾
たけのこ … 15g
こんにゃく … 20g
鶏もも肉 … 15g
油揚げ … 1/10枚
干しいたけ … 1枚
ごま油 … 小さじ1/2
ごま … 小さじ1
A { 砂糖 … 小さじ1/4
コンソメ … 小さじ1/3
しょうゆ … 大さじ1/4
みりん … 大さじ1/4
干しいたけの戻し汁 … 100cc

作 り 方

- ①干しいたけは水につけて、戻しておく。
- ②野菜、えび、こんにゃく、鶏もも肉、油揚げ、戻した干しいたけは1cm角の正方形に切る。
- ③もち米と米は洗って水を切り、ごま油で少し炒める。
- ④別の鍋で②の具をごま油で炒める。③の米にAと①でとった戻し汁を加え、さらに炒める。
- ⑤汁気がなくなったら、アルミホイルに④をのせ、その上にごまを振って包む。
- ⑥蒸し器で20～30分程度蒸す。

一 人 分 栄 養 価

● エネルギー	201kcal
● たんぱく質	6.5g
● 脂 質	3.8g
● 食塩相当量	0.5g