

中華風おこわ



<材料 4 人分>

もち米	75g (1/2 合)
米	75g (1/2 合)
豚もも肉	30g
干ししいたけ	5g (2個)
人参	30g (1/6 本)
いんげん	15g (3本)
しょうが	2g (ひとかけ)
ごま油	2g (小さじ1/2)
しょうゆ	12g (小さじ2)
料理酒	10g (小さじ2)
塩	少々

<作り方>

- ① もち米は4～6時間前から水に浸しておく。もち米と米を合わせて炊く。
- ② 豚もも肉は1cm幅に切る。戻しておいた干ししいたけはみじん切り、人参は千切り、いんげんは斜めの細切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚もも肉・しょうが・干ししいたけ・人参・いんげんの順に炒め、しんなりしたら、しょうゆ・料理酒・塩を加えて調味する。
- ④ 炊き上がったご飯に③を加えてよく混ぜる。



もち米が入るのでもちもち感が楽しめ、子どもにも食べやすいメニューです。

干ししいたけは時間をかけて、水で戻した方が良いですが、すぐに使いたい時は水に少量の砂糖を入れて弱火で加熱すると早く戻せます。

