

すくすく人気レシピ紹介

H30年2月

今月は**中華風おこわ**をご紹介します。たっぷりの野菜とお肉、もち米をオイスターソースで味付けて炊き上げた中華風のおこわです。作り方は簡単なのでご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

もち米	…3 合	人参	…小 1 本
しいたけ	…4 枚	たけのこ	…100 g
鶏もも肉	…1 枚	・しょうゆ	…大さじ 2
*酒	…大さじ 1	・オイスターソース	…大さじ 2
*しょうゆ	…大さじ 1	・砂糖	…小さじ 1
*砂糖	…大さじ 1	・塩	…小さじ 1
		・ごま油	…小さじ 1

- ① もち米は研いでざるに上げて、30分おいておく。
- ② 鶏肉は1cm角に切って、*印の調味料をもみこんでおく。
- ③ たけのこ、人参、しいたけは8mm角に切っておく。
- ④ 鍋に、しいたけ、鶏肉、たけのこ、人参、戻し汁、肉の漬け汁、・印の調味料を入れ、具を炒め煮する。
- ⑤ 炊飯器の釜にもち米を入れ、炒め煮した具の汁を入れ、水加減をすしの目盛りに合わせて水を加え、具も乗せて、普通に炊く。
- ⑥ 炊きあがったら全体をほぐしながらよく混ぜ合わせ完成。

