

## 栄養士がおすすめする今日のレシピ！

### 中華風おこわ

1人分 約400kcal 蛋白11g 塩分 1.1g

#### 材料 6人分

	もち米	3合	しょうゆ	大さじ1.5
	たけのこ	100g	オイスターソース	大さじ1
	人参	30g	砂糖	大さじ1/2
A	干し椎茸	3枚	酒	大さじ3
	干しえび	30g	こしょう	少々
	豚バラ肉	100g	ごま油	大さじ1
	ねぎ	30g		
	生姜	1片		

#### 【作り方】

- ① もち米は洗って水をきっておき、干し椎茸、干しえびは戻しておく。
- ② たけのこ、人参、干し椎茸、豚肉は細切りに、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、ねぎ、生姜を炒めたら、Aを加えて炒める。
- ④ ③に干し椎茸、干しえびの戻し汁と、調味料を加えて炒め、最後にごま油を加える。
- ⑤ 炊飯器にもち米を入れ、④の煮汁と水を炊飯器の目盛りまで加え、④の具材を上にならに乗せ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったら出来上がり♪



生のたけのこが出回るこの時期に、いつものたけのこご飯ではなく、一風変わった中華風おこわはいかがでしょう♪  
炒めた具材を乗せて炊き上げるだけで簡単にできるおこわです。写真のように、竹の皮に盛り付けるとお子様も大喜び♪  
子供の日のちまきのかわりにどうぞ☆  
大量に作っても冷凍保存可能です。

