

中華おこわ

464

Kcal

材料	作り方	たんぱく質
もち米 100g (2/3合)	もち米を炊飯する。洗米後、すぐに炊く。水加減は米よりやや少なめにする。	16.0g
炒め油 1g	炒め油で豚肉を炒める（中火）。	
豚肉 40g(1cm角に切る)	肉の色が変わったら野菜を加えて炒める。	分量
酒1g（豚肉と混ぜておく）	全体に油が回ったらスープを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る（沸騰したら弱火）。 調味料を加えて火を止める。	
にんじん 30g（1cm角に切る）	炊きあがったもち米にさっくりと混ぜる。	1人分
たけのこ 10g（1cm角に切る）		
乾燥ひじき 2g		
スープ120g（市販のガラスープを溶かしたもの）		
砂糖 1g		
酒 2g		
しょうゆ 10g		
こしょう 少々		
オイスターソース 1g		
ごま油 1g		
	さらに時短！	
	電子レンジだけで調理できます！	
	耐熱容器に洗ったもち米とスープ、調味料を入れ、上に具を散らす(混ぜないこと)。	
	15分レンジで加熱したら取り出して混ぜる。	
	さらに5分加熱する。	

10分そのまま蒸らす。