

中華風おこわ

もちもち感がある「おこわ」も炊飯器で炊きこめば簡単に作ることができます。
豚肉から出るうまみも一緒に炊きこみます。夕飯におすすめです。



材料（こども 10 人分）

精白米	150 g
もち米	150 g
豚バラ肉	50 g
干しいたけ	2個（10 g）
にんじん	50 g
さやいんげん	5本（30 g）
しょうが	3 g
ごま油	5 g
しょうゆ	20 g
塩	少々（1 g）
水	300mL

作り方

- ① 米ともち米は洗い、30分水に漬けたあと、ザルにあげておく。
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。干しいたけは水で戻してせん切りにし、にんじんはせん切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ③ さやいんげんは、茹でてななめ切りにする。
- ④ 炊飯器に①、②、調味料、水を入れて炊く。
- ⑤ 炊けたら、④に③を混ぜる。



栄養価（こども 1 人分）

エネルギー：142kcal
たんぱく質：3.1 g
脂質：2.6 g
食塩相当量：0.4 g



✿ワンポイントアドバイス✿



さやいんげんは、さやえんどうでもよいです。

炊いたごはん炒めた具を混ぜ合わせても作れます。

