

中華おこわ

作り方

材料(4人分)

・もち米	2 合
・豚バラ肉	150g
・干し椎茸	3 枚
・水(戻し汁)	300ml
・にんじん	50g
・たけのこ水煮	100g
・水	適量

【調味料】

・オイスターソース	大 1
・酒	大 1
・醤油	大 1
・砂糖	小 1
・鶏ガラスープ素	小 2

【豚肉炒め用】

・ごま油	小 1
------	-----

- 1、豚肉はさいの目切り、人参・たけのこは短い千切り、椎茸は人参の長さに合わせて薄く目に切る。
- 2、ごま油で豚バラ肉を炒める。椎茸・たけのこ・人参も加える。
- 3、椎茸の戻し汁 200ml を入れ煮込み、具が柔らかくなったら調味料と適量の水を入れて炊く。
- 4、もち米をといだら炊飯器にセットしておく。
- 5、2 の具材をザルにあげ、煮汁は炊飯時に使用するため粗熱をとっておく。
- 6、炊飯器の 2 合のメモリまで煮汁と水を入れて炊く。
- 7、炊きあがったもち米と具材を混ぜ合わせて完成。

ひとことメモ・・・・・・・・・・・・・・・・

もち米は吸水力が高いので、浸水時間が長いと炊きあがりのもちもち感が強くなります。もちもち感を控えたい場合には浸水時間を短くするか、半量をうるち米にするとちょうどよく仕上がります。

給食では、米と具を別で調理しますが、6 のところで炊飯器のメモリに水分量を合わせた後に具材と一緒にに入れて炊くこともできます。