

* 大根と鶏肉の中華風おこわ

<主な材料・4人分>

もち米 1合(150g)

精白米 1合(150g)

鶏むね肉 150g

大根 200g

人参 1/4本

椎茸 2枚

大根の葉 少々

ごま油 小さじ1

調味料 A

鶏ガラスープの素 小さじ2

醤油 大さじ1

酒 大さじ2

みりん 大さじ1



<作り方>

- ① もち米とお米はといで2~3時間位お水に浸しておく。
- ② 鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根・人参は皮をむいて、しいたけ軸を摂り除き、それぞれ1cm角に切っておく。
- ④ 大根の葉はたっぷりの湯で茹でて水気をしぼり、細かく切っておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、鶏むね肉の色が変わるまで炒める。③を加え入れて炒め、調味料 A も加えてさらに炒める。
- ⑥ 炊飯器に①と⑤の炒め汁を入れて、1.5合炊きの目盛りに水(分量外)を加える。その上に炒めた具を平らに乗せてスイッチを入れる。
- ⑦ 炊きあがって10分ほど蒸らしたら、しゃもじで混ぜあわせて茶碗によそう。
④を上のにせたら完成。

エネルギー 209kcal 蛋白質 10.9g 塩分 1.1g