

●○●中華おこわ●○●

<材料(4人分)>

米	150 g
もち米	150 g
ごま油	小さじ1
ぶた肉	90 g
しょうが	ひとかけ
干ししいたけ	4 g
たけのこ(ゆで)	40 g
にんじん	40 g
さとう	大さじ1
塩	2 g
こい口しょうゆ	大さじ1/2
うす口しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
枝豆むきみ	20 g



作り方

1. 米ともち米をあわせたものをとき、いつもごはんを炊くように炊く。
(水分量はいつもより少しずくなめ)
2. ぶた肉は細かく切る。
3. しょうがは、皮をむき、みじん切りにする。
干ししいたけは、水で戻し、石づきをのぞき、粗みじん切りにする。
たけのこは粗みじん切りにする。
にんじんは皮をむき、粗みじん切りにする。
4. 材料を炒め、火が通ったら調味する。
5. 炊きあがり、蒸らしたもち入りごはんと具、ゆでた枝豆を混ぜ合わせて完成。

栄養教諭のコメント

「中華おこわ」は、大紀町の給食で人気のメニューのひとつです。給食では、大量調理のため、上記のように具を作つてからごはんにまぜています。お家では、研いだ米ともち米を炊飯器にいれ、調味料を加え、水分量をあわせ、切った具をのせて炊き、蒸らしてから具をまんべんなく混ぜるといいでしよう。枝豆などの緑色のものは、別で茹でて、炊きあがつてから加えるといろどりがいいです。

