

●○●中華おこわ●○●

<材料（4人分）>

米	150g
もち米	150g
ごま油	小さじ1
ぶた肉	90g
しょうが	ひとかけ
干しいたけ	4g
たけのこ（ゆで）	40g
にんじん	40g
さとう	大さじ1
塩	2g
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	20g



作 り 方

1. 米ともち米をあわせたものをとぎ、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すくなめで）
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っ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ょう。枝豆などの緑色のものは、別で茹でて、炊きあがってから加えるというどりがいいです。



たいちゃん

きーちゃん