

主食 「五目おこわ」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

もち米	1 カップ
しめじ	35 g
にんじん	18 g
ごぼう	18 g
鶏肉	40 g
グリーンピース	10 g
植物油	大さじ 3/4
だし汁	68 ml
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/3
塩	小さじ 1/6

🌸作り方🌸

- ① もち米は30分前にぬるま湯につける。
 - ② しめじは塩水で洗い、石づきを取り、適当に切る。
 - ③ にんじんは2～3cmの千切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
 - ④ もち米はザルに取り、ごぼうも水気を切る。
 - ⑤ 厚手の鍋に油を熱し小さく切った鶏肉を炒め、にんじん、ごぼう、調味料を加えてさらによく炒め、しめじ、もち米、グリーンピースを加えて煮汁がなくなるまで炒める。
 - ⑥ 蒸し器にぬれ布巾をして⑤を入れ、蒸気が立ちだしてから20分蒸す。
- ※ お好みに栗やぎんなん等をトッピングするとより美味しくいただけます。