

# 中華風おこわ

もちもち感がある「おこわ」も炊飯器で炊きこめば簡単に作ることができます。豚肉から出るうまみも一緒に炊きこみます。夕飯におすすめです。



## 材料（子ども 10 人分）

精白米	150g
もち米	150g
豚バラ肉	50g
干しいたけ	2個（10g）
にんじん	50g
さやいんげん	5本（30g）
しょうが	3g
ごま油	5g
しょうゆ	20g
塩	少々（1g）
水	300mL

## 作り方

- ① 米ともち米は洗い、30分水に漬けたあと、ザルにあげておく。
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。干しいたけは水で戻してせん切りにし、にんじんはせん切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ③ さやいんげんは、茹でてななめ切りにする。
- ④ 炊飯器に①、②、調味料、水を入れて炊く。
- ⑤ 炊けたら、④に③を混ぜる。



## 栄養価（子ども1人分）

エネルギー：142kcal  
たんぱく質：3.1g  
脂質：2.6g  
食塩相当量：0.4g

