



中華おこわ

： 作り方 ：

[こども一人分]

- 米 34g
 - もち米 16g
 - 鶏もも肉 20g
 - 人参 15g
 - たけのこ 7g
 - 干し椎茸 1g
- ※戻し汁も使用
- ゴマ油 1.4g
 - 砂糖 1.4g
 - 醤油 4.3g
 - 塩 少々

1. 米ともち米は洗って十分吸水させた後、ザルにあげておく
2. 鶏肉は一口大、人参、たけのこはいちょう切り、椎茸も戻して干切りにする
3. ゴマ油を熱し、材料を炒め、戻し汁、砂糖、醤油、塩で調味する
4. 1の米に2の煮汁を加えて適量の水にして炊き上げる
5. 4が炊き上がったなら具をのせて蒸らす
6. 十分に蒸らしたら、混ぜ合わせて盛る

作りやすい分量に変更して下さいね！