



かんたんもち米料理

レンジで中華おこわ

【材料】 3人前

※写真は1人分

もち米	2合
豚肉もも薄切り	80g
たけのこ水煮	120g
にんじん	70g
干し椎茸	2枚(6g)
むき甘栗	5個(35g)
ごま油	小さじ1
うずら卵水煮	5個(50g)

顆粒鶏がらスープ	大さじ1(15g)*有塩
しょうが(チューブ)	小さじ1/2(6g)
和風白だし	大さじ1*3倍濃縮・有塩
薄口しょうゆ	小さじ1
干し椎茸の戻し汁	1/2カップ
酒	1/2カップ

このレシピのポイント

手の込んだ料理のイメージがあるおこわですが、電子レンジで簡単に作ることができます。具のアレンジもお好みで。お祝いの席にぴったり。

※甘栗の代わりに栗の甘露煮を使うと色合いも美しく仕上がります。
※うずら卵は、電子レンジでの加熱が終わってから、おこわが熱いうちに加えましょう。

🕒 調理時間 90分 食塩相当量 3.5g カロリー 449kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	12.9g	食物繊維	3.3g
脂質	6.7g	ビタミンB1	0.34mg
炭水化物	75.3g	カリウム	380mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①もち米は洗って、たっぷりの水に漬け、1時間ほど置いて水から上げておく。干し椎茸は水で戻しておく。
- ②豚肉は1cm角くらいに、たけのこ、にんじんは5mm角くらいに切りそろえておく。
- ③干し椎茸は水気を切って、にんじん、たけのこと同じ大きさに切る。戻し汁は1/2カップ残しておく。甘栗は4等分に切っておく。
- ④フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉、にんじん、たけのこ・干し椎茸を加えてさっと火を通す。
- ⑤肉の色が変わったら、もち米、Aを加え、弱火にして水気がほぼなくなるまで炒め、甘栗を加える。
- ⑥耐熱容器に⑤を移し、真ん中をくぼませラップをかけて電子レンジで8分(500W)加熱する。熱いうちにうずら卵を加え、粗熱が取れたら形を整えて盛り付ける。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科