

# 中華風五目むしおこわ

素材のもつ旨味を活かすことで、塩分が少なくても満足できる味となっています。



1人分あたり

【エネルギー】	347 kcal
【たんぱく質】	8.3 g
【脂質】	8.6 g
【食塩相当量】	1.2 g
【野菜重量】	30 g

平生町食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

もち米	・・・ 1.5カップ	煮汁	しいたけの戻し汁	・・・ 200ml
豚バラ肉	・・・ 50g		しょうゆ	・・・ 大さじ1
人参	・・・ 50g		みりん	・・・ 大さじ1/2
タケノコ	・・・ 50g		塩	・・・ 0.5g
ちくわ	・・・ 25g			
グリーンピース	・・・ 20g			
干しいたけ	・・・ 2枚			
サラダ油	・・・ 大さじ1/2			
ごま油	・・・ 小さじ1/2			

## 作り方

- ① もち米は洗って一晩水につけておく。
- ② 干しいたけは戻しておく。
- ③ 豚肉・人参・タケノコ・ちくわ・干しいたけはそれぞれ5mm角に切る。
- ④ 煮汁をあわせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し肉を炒め、③の残りの具材とグリーンピースを入れてよく炒める。煮汁を入れ、さらに3～5分煮る。水気を切ったもち米とゴマ油を入れ、汁気がなくなるまで混ぜながら炒める。
- ⑥ ⑤を8等分に分け、アルミホイルに包む。
- ⑦ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ30分間蒸す。