

## 中華おこわ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
精白米	35	140g
もち米	30	120g
豚もも細切り肉	25	100g
しょうゆ	1	4g
干しいたけ	0.6	2.4g
にんじん	10	40g
たけのこ(水煮)	10	40g
古根しょうが	1	4g
サラダ油	1	4g
しょうゆ	4	16g
塩	0.2	0.8g
酒	1	4g
冷凍グリーンピース	6	24g
水	65	260g

### <作り方>

米ともち米は洗って浸漬(30分位)、水切り(30分位)をする。  
 豚肉にしょうゆで下味をつけておく。  
 干しいたけ、にんじん、たけのこを千切りにする。古根しょうがはみじん切りにする。  
 冷凍グリーンピースはゆでておく。  
 サラダ油を熱し、しょうがを炒め豚肉をよく炒める。  
 干しいたけ、たけのこ、にんじんを炒め、しょうゆ、塩、酒で味付けをする。  
 具と煮汁を分けておく。  
 米に分量の水(煮汁を含む)をいれ、具を加えて炊く。  
 炊き上がったらグリーンピースを入れ混ぜる。

1人当たり栄養価：1杯分 - 305kcal たんぱく質 10.2g 塩分 0.9g

### <一口メモ>

・しょうが味のきいたおこわです。豚肉、野菜がたっぷり入っておいしいです。

