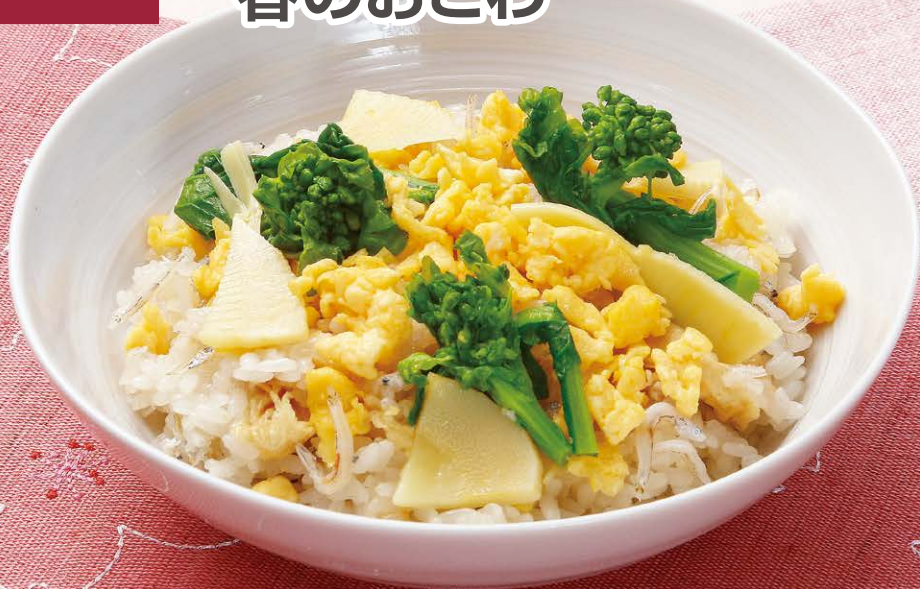


## ダイニングメニュー

炊飯器で簡単につくれるもちもちおこわ

# 春のおこわ



### ■材料〈4人分〉

|               |       |
|---------------|-------|
| たけのこ(水煮)..... | 100g  |
| もち米.....      | 2合    |
| うるち米(米).....  | 1合    |
| ちりめん.....     | 30g   |
| 油揚げ.....      | 1枚    |
| ◆A「水.....     | 540ml |
| 昆布茶.....      | 小さじ3  |
| 酒.....        | 大さじ2  |
| みりん.....      | 大さじ2  |
| うす口しょうゆ.....  | 大さじ1  |
| 菜の花.....      | 8~12本 |
| たまご.....      | 2個    |
| サラダ油.....     | 少々    |

### ■作り方…調理時間約10分(炊飯時間は除く)

- ①たけのこは食べやすい大きさに切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②炊飯器に洗ったもち米・うるち米・A・①・ちりめんを入れて炊飯する。
- ③菜の花は塩ゆでして冷水に取り、水気を切り食べやすい大きさに切る。たまごは割りほぐし、サラダ油を熱したフライパンで炒りたまごをつくる。
- ④②が炊き上がったら、③を入れて、さっくり混ぜる。



- ・菜の花はきざむと混ぜ合わせやすいです。
- ・ちりめんの代わりにしらすを使用する場合は、炊き込まずに最後に散らすようにしてください。
- ・ちりめんを桜えびに代えてもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 549 kcal



厚生労働省・農林水産省提供