

給食で人気の混ぜご飯です♪



お家で作ってみませんか♪

主食：ごはん

中華おこわ

給食センターでは炊きあがったご飯に、味付けした具を混ぜています。



材 料（4人分）

・精白米	350g
・もち米	100g
※精白米ともち米で3合分	
・豚バラ肉	60g
・にんじん	50g
・たけのこ水煮	50g
・まいたけ	30g
・しめじ	30g
・冷凍枝豆	20g
・ごま油	大さじ1
・おろしにんにく	2g
・しょうゆ	大さじ2
・さとう	小さじ1
・清酒	小さじ1
・中華だし	2g

作 り 方

- ① 精白米ともち米を合わせて、洗米したら30分程度浸漬し、普段より水を控え目にして炊飯する。
- ② 豚肉、にんじん、たけのこは1cmの角切りにする。まいたけ、しめじは小房に分ける。
- ③ 冷凍枝豆は茹でて、さやから出す。
- ④ 鍋にごま油を敷き、②の材料を炒め、Aの調味料で味付けし、味を調える。
- ⑤ 炊き上がったご飯に④の具と枝豆を混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）

エネルギー304kcal / たんぱく質7.3g / 脂質6.0g / 塩分0.7g