



五目おこわ



材料(子ども5人分)

米	200g
もち米	50g
→(もち米を合わせ1.5~2合)	
鶏モモ小間肉	50g
油揚げ	25g(1/2枚)
にんじん	50g(1/3本)
干し椎茸	4g(1枚)
ゆでたけのこ	40g
砂糖	10g(大さじ1強)
しょうゆ	13g(小さじ2強)
酒	5g(小さじ1)

※1合は約150gです。

つくり方

- ① 干し椎茸をお湯に浸して戻しておく。
※戻し汁を取っておく。
- ② 油揚げにお湯をかけて油抜きをする。
- ③ 米ともち米をとぎ、炊く。
- ④ にんじん、戻した干し椎茸、油揚げ、ゆでたけのこを細かく切る。
- ⑤ 鶏肉と切った具材を、分量外の戻し汁または、水を入れた鍋で柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ④に調味料を入れて煮る。
- ⑦ ご飯に、⑤の具を混ぜて盛り付ける。

栄養士よりワンポイント

椎茸は、干し椎茸にすることで旨味が増します。戻し汁も活用しましょう。干し椎茸は、スライスの方が早く戻せます。