

おこわ風混ぜご飯



【材料2人分】

米	100g
もち米	50g
豚ひき肉	80g
小松菜	1株
干しいたけ	2枚
サクラエビ	5g
ぬるま湯	大さじ1½
長ネギ	10cm
しょうが	5g
酒	大さじ2
オysterソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ½
砂糖	小さじ¾
ごま油	小さじ½

【作り方】

- ①米ともち米を合わせて洗い、炊飯器で1合の目盛まで水を加えて浸し炊く。
- ②小松菜の茎は1cm幅の小口切りにし、葉は2cm位の大きさに切る。
- ③干しいたけはぬるま湯につけて戻し、石づきを除いて1cm角に切る。
- ④サクラエビは大さじ1½のぬるま湯で戻し、粗く刻む。戻し汁はとっておく。
- ⑤長ネギは粗みじん切りにし、しょうがはみじん切りにする。
- ⑥フライパンを中火で熱し豚ひき肉を炒める。脂がでてきたら残りの具材を加えて、全体にしんなりしたらAと④の戻し汁を加えて炒め合わせる。
- ⑦ごま油を加えて火を止め、熱いうちに①と混ぜ合わせる。

1人分栄養量 エネルギー:273kcal たんぱく質:10.3g 脂質:6.0g 食塩相当量:1.2g