



中華風玄米おこわ

660kcal/調理時間90分

[材料 4人分]

発芽玄米	1合	三つ葉	適量
米	1合		
もち米	1合		
ウナギの蒲焼	1尾		
焼き豚	100g		
大豆(水煮)	100g		
干しいたけ	4枚		
干しエビ	10g		
鶏がらスープ	2カップ		

A	
酒	大さじ3
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

[作り方]

1. 干しいたけと干しエビを水に浸けて戻す。
2. 発芽玄米と米、もち米を合わせて水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
3. 炊飯器に2を入れ、鶏がらスープと干しいたけの戻し汁、干しエビの戻し汁を加え、3合の目盛りに水量を合わせる。
4. 30分後にAを加え、小さく角切りにした焼き豚と、戻しいたけとエビ、大豆を加えて炊く。
5. 炊き上がったら、ウナギの蒲焼きを小さく切って混ぜ込み、蒸らしてから器に盛る。
6. 三つ葉を刻んで散らす。

[ポイント]

4. 鶏ひき肉を加えることで、山菜の香りを生かしつつも、ご飯に旨みとコクをつけることができる。