

2026年1月号

【料理名】もちもち中華おこわ



【主材料】(4人分)

切りもち……1個

米……2合

豚肩ロース肉（かたまり）……200g

にんじん……1/2本（75g）

生しいたけ……3枚

ぎんなん……10個

A オイスタークリーミー、みりん……各大さじ1

A しょうゆ……大さじ1と1/2

小ねぎ（小口切り）……3本分

【作り方】

1. 豚肉は1.5cm角に切り、Aをもみこむ。もちとしいたけは1cm角に切り、にんじんは拍子木切りにする。
2. 米は洗って水気をきり、炊飯器に入れて目盛りまで水を加え、もちを加えてよく混ぜる。にんじん、しいたけ、ぎんなんをのせ、豚肉を下味ごと広げるようになじませ、普通に炊く。
3. 炊き上がったら小ねぎを加えてさっくりと混ぜる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。