

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 オイスターソース、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 1 cm 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のせ、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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。