



今日の献立

中華おこわ

バンバンジー・わかめスープ

<一口メモ>

炊飯器でできるおこわレシピの紹介です。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料	二人分	作り方
中華おこわ	米	1/2合	① 干しシイタケ・・・水で戻し、角切り。(戻し汁は後で使います。)
	もち米	1/2合	② たけのこ、にんじん・・・0.5cm角切り。
	酒	小さじ2	③ ④を混ぜ合わせ、豚肉にもみこむ。
	ゴマ油	小さじ2	④ フライパンにゴマ油をひき、豚肉・干しシイタケ・にんじん・たけのこを炒める。
	豚モモ肉(角切り)	30g	⑤ 戻し汁・調味料を④に入れ、ひと煮立ちしたら、火を止める。
	すりおろししょうが	小さじ1	⑥ 具とスープを別にする。
	酒	小さじ1	⑦ 米ともち米をそれぞれ研ぐ。
	醤油	小さじ1	⑧ ⑦に酒と⑥のスープをおこわ又は炊き込み設定の1合分までの水を入れる。(30分程度浸水)
	にんじん	1/6本	⑨ ⑧に冷ました具材をのせ、炊く。
	たけのこ	1/4個	⑩ 15分程度蒸らす。
	干しシイタケ	3個	
	三温糖	小さじ1	
	塩	ひとつまみ	
	オイスターソース	小さじ1	
	醤油	小さじ1	
棒棒鶏	鶏ムネ肉	1/2枚	① 鶏ムネ肉に酒・塩麹・塩を漬け込み、1～2時間置く。
	酒	小さじ1	② ①にでん粉をまぶす。
	塩麹	ひとつまみ	③ <u>蒸し器がある場合</u>
	塩	カップ2	しょうが・長ネギを鶏肉の上に置き、蒸す。
	でん粉	小さじ2	<u>蒸し器がない場合</u>
	しょうがスライス	3～4枚	鍋に水・しょうが・長ネギを入れ、沸騰させてから鶏肉を入れて茹でる。(鍋に残った水分は濾すとスープとして使えます。)
	長ネギ	2cm幅3本	④ キャベツ・・・短冊切り きゅうり・・・千切り
	キャベツ	3枚	⑤ ④をさっと茹でて水冷し、水気を絞る。
	きゅうり	1本	⑥ ③が冷めたら、繊維にそって、割く。
	三温糖	ひとつまみ	⑦ ④のゴマ油以外を混ぜ、火にかける。
	塩	少々	⑧ 三温糖・塩が溶けたら、火を止める。
	酢	小さじ1	⑨ ⑦にゴマ油を入れる。
	醤油	小さじ1	⑩ 器に⑤の野菜を盛り付け、⑥をのせる。
	白すりごま	小さじ2	⑪ 上から⑨のタレをかける。
	白ねりごま	小さじ2	※鶏ムネ肉は、1枚分作り、残りをナムルに入れても美味しいです。
	ゴマ油	小さじ0.5	※醤油・塩をみそに代えてもできます。