



# 中華おこわ

主食

栄養価 1人分  
エネルギー 358kcal  
たんぱく質 10.8g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

米	1合
もち米	1合
豚肉	100g
たけのこ	50g
にんじん	1/2本
しょうが	少々
干しいたけ	2個
ごま油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
冷凍グリーンピース	適量



作り方

- ① 米ともち米を合わせて洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② たけのこは千切り、にんじんは細切り、しょうがはみじん切りもしくはすりおろす。
- ③ 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ④ 豚肉は長さ2cm位の細切りにする。
- ⑤ グリーンピースはゆでてさます。
- ⑥ フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを炒め、肉、野菜を加えて炒める。
- ⑦ 調味料を加える。
- ⑧ 炊飯器に米を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑦を加えて炊く。
- ⑨ 炊きあがったらグリーンピースを加えてまぜる。



炒める時間がない場合は、炊飯器に材料をすべて入れて炊いてもおいしくできます。