



## 中華おこわ

### 材料(2合)

もち米 160g  
米 160g  
しょう油 大さじ1  
みりん 小さじ2  
きび砂糖 小さじ1  
中華だし 大さじ1  
ゴマ油 大さじ1

### 具

豚ひき肉 140g  
筍 60g  
人参 1/4本  
干し椎茸 4g  
しょうが 1/2片  
にんにく 1/2片  
酒 大さじ1  
しょう油 小さじ1  
みりん 小さじ1  
ゴマ油 大さじ1

### 作り方

- ① 米をとぎ、調味料をいれ炊飯器の規定の水位まで水を入れ、30分ほど漬けておく。
  - ② 具の野菜はて粗みじん切りにする。  
にんにく、しょうがはみじん切りにする。
  - ③ 鍋にゴマ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、野菜炒め、味付けをする。
  - ④ ①に③を加え炊いたら出来上がり♪
- 半分お米が入っているので、子どもにも食べやすいおこわです♪