

八宝おこわ

～子どもの日にちなんで、おこわを給食でも～

材料(4人分)

こめ 米	200g
もち米	100g
こいくちしょうゆ	5g(小さじ1弱)
塩	2g(小さじ1/3)
油	適量
焼豚(角切り)	80g
干し椎茸(粗みじん)	5g
にんじん(1cm角)	40g
たけのこ水煮	50g
むきえび	50g
グリーンピース	20g
酒	5g(小さじ1)
みりん	5g(小さじ1)
塩	ひとつまみ
こいくちしょうゆ	6g(小さじ1)
ごま油	5g(小さじ1強)



作り方

- 【1】米・もち米は洗って390ccの水に浸水させておく。
- 【2】フライパンに適量の油を熱し、焼豚～グリーンピースまでの具を炒め、酒～しょうゆの調味料で調味する。
- 【3】1に炊き込み用の塩・しょうゆを加え、2をのせて炊く。
- 【4】炊きあがったらよく混ぜ合わせる。

※塩加減が足りなければ炊きあがりに少し塩を加えて混ぜてください。