

## 材料 (5合/10人分)

もち米 4 合  
 うるち米 …………… 1 合  
 鶏もも肉 (こま切れ) … 100g  
 干し椎茸 …………… 2 枚  
 人参 …………… 1/2 本  
 油揚げ …………… 1 枚  
 ごぼう …………… 1/2 本  
 ちくわ …………… 小 1 本  
 山菜水煮 …………… 1 袋  
 サラダ油 …………… 大さじ 2

A { しょうゆ …………… 50cc  
 砂糖 …………… 1/4 カップ  
 みりん …………… 大さじ 3  
 塩 …………… 大さじ 1/2

## 作り方

- ① 干し椎茸は水で戻して細切り、人参、油揚げも細切りにする。ごぼうはさがきにして水に浸けてアクを抜き、ちくわは輪切りにする。山菜の水煮は水気をきる。
- ② 鶏もも肉と①の具材を油で炒め、〈A〉を加えて煮る。
- ③ もち米とうるち米は合わせて洗う。  
 ※浸水はしない。
- ④ 炊飯器に③の米を入れ、②の煮汁に水を加え、4.5合分の目盛りに合わせ全体を軽く混ぜる。その上に具材をのせて炊く。

## 具だくさんの 山菜おこわ!

上品な味わいはおもてなし料理にも最適です。具材と煮汁を作り置きし冷凍しておけば、いつでも手軽に楽しむことができる料理です。



ちょっと一品

## 茄子のからし漬け

塩もみして水気を切った茄子を、調味液 (湯で溶かした粉がらし、砂糖、しょうゆ) に一晩漬けてできあがり。

調理時間  
約30分

カロリー  
(1人分)  
366kcal

## 3. 山菜おこわ

野菜たっぷり  
ヘルシー!

