

主食

菜飯（中華風炊き込みごはん）

[1人分] エネルギー：333kcal 塩分：1.1g



材料 [6人分]

- 5分搗き米：2カップ
 - もち米：1カップ
 - 水：3カップ
-
- たけのこ（水煮）：50g
 - にんじん：40g
 - ぜんまい：40g
 - きくらげ：2枚
 - 油揚げ：1枚
 - ハスの実：12個
-
- 醤油：大さじ1
 - 酒：大さじ1
 - ごま油：小さじ2
 - 塩：小さじ1
 - わけぎ（小ねぎ）：2～3本

作り方

1

米はそれぞれ洗い、合わせて分量の水につけておきます。

2

たけのこは湯通しをし、薄く小さく切ります。にんじんは2cmくらいの千切りにします。ぜんまいときくらげは、戻して2cmくらいに切ります。ハスの実は湯に浸して戻しておきます。

3

圧力鍋に"1"と"2"を入れ、調味料を加えて炊きます。

4

炊きあがったご飯に、小口切りにしたわけぎを散らします。