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。