

もちもち具だくさん中華おこわ

いろいろな食材ともちむぎ精麦が入った具だくさんおこわです。炊飯器でできるので、簡単です。コーンの代わりにかためにゆでた小豆を加えるのも、お勧めです。

材料（5人分）

もちむぎ精麦	1/2 合
もち米	3 合
人参	1/3 本
干しいたけ	3 枚
焼き豚	100g
ゆでたけのこ	130g
ホールコーン	適量
鶏がらスープ	3 カップ
塩	10g
ごま油	適量



作り方

- ① 精麦ともち米はあわせて洗って、1 時間以上水に浸して、ざるにあげ水を切っておく。
- ② 人参、干しいたけ、焼き豚、ゆでたけのこは5mm 角に切る。
- ③ ②をごま油で炒める。
- ④ ③にごま油を足して、①を加えて軽く炒める。（焦がさないように気を付けてください）
- ⑤ 釜に③を入れ、鶏がらスープ（干しシイタケの戻し汁とあわせて3 カップ）、塩を入れて炊き上げる。
- ⑥ 炊き上がったらホールコーンを混ぜて、できあがり。

