

★レシピ⑩★ 中華おこわ

◆材料（4人前）

| | |
|------------|---------------|
| ・うるち米 | 2 カップ |
| ・もち米 | 1 カップ |
| ・きたかみ牛 | 200 g |
| ・生椎茸 | 4 枚（60g） |
| ・筍の水煮 | 60g |
| ・小豆 | 30g（※茹でて 60g） |
| ・ドライブルーベリー | 40g |
| ・浅葱、黒胡椒 | 適宜 |
| ・A | （ |
| オイスターソース | 大さじ 4 |
| 酒 | 大さじ 2 |
| 醤油 | 大さじ 1 |
| 塩 | 小さじ 1 |
| 胡麻油 | 大さじ 1 |
| | ） |



◆調理方法・手順

- ① うるち米ともち米を合わせ研ぎ 30 分以上水に浸す。
- ② 生椎茸と筍は 5 mm 角に切る。牛肉は 1 cm 幅に切る。小豆は水洗いした後、割れない程度に茹でる。
- ③ 胡麻油で牛肉を炒め、肉の色変わったら筍、生椎茸、小豆、ドライブルーベリーを加えて A で調味する。
- ④ 炊飯器の内釜に①の米を入れて、通常の炊飯と同じ分量の水を入れ、③を加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらよくほぐし、蓋をして 10 分間蒸らす。器に盛り、2 cm に切った浅葱と粗引きの黒胡椒を加える。