

カンタンもちもち

「きのこの中華おこわ風」

調理時間

約 **20分**

約**405kcal**
(1人分)



材料 (4人分)

- 精白米・・・2合
- 切りもち・・・1個
- 水・・・260ml
- 雪国まいたけ「極」・・・1パック
- 雪国しめじ恵み・・・1/2パック
- 雪国えりんぎ・・・1/2パック
- 鶏もも肉・・・125g
- にんじん(千切り)・・・1/4本
- 銀杏(水煮・あれば)・・・12個
- Aしょうが(千切り)・・・1かけ
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - オイスターソース・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1

栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・405kcal
- たんぱく質・・・13.4g
- 脂質・・・6.7g
- 炭水化物・・・71.8g
- 塩分・・・1.2g

作り方

- 1 米は洗って30分浸水し、水気をしっかり切る。
- 2 鶏肉は2cm位の角切りにし、合わせたAに漬け込む。
- 3 もちは1cm角に切る。雪国まいたけ・雪国しめじ恵みは小房に分け、雪国えりんぎは長さを半分に切って手でさく。
- 4 炊飯器に(1)の米・ごま油を加えて全体を混ぜ合わせ、水・もちを加える。②に③のきのこ類・にんじん・銀杏を加えて揉み込み、炊飯器に調味料ごと入れて普通に炊く。

※きのこはにんじんや鶏肉と一緒に食べることで、肌の乾燥を抑えます。

※お好みで白ごまや小ねぎを仕上げに振ってもよい。

※今回作りやすい分量(4人前)でレシピを考案させて頂いております。



ONE POINT

切りもちを加え、手軽におこわのようなもちりとした食感に仕上げました。きのこ類には食物繊維やビタミンDが含まれています。食物繊維は、人参のβ-カロテンや鶏肉のレチノールと一緒に摂ることで、肌の乾燥を抑えると言われております。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、丈夫な歯や骨作りに役立ちます。また、油を使って調理することで体内への吸収率が高まります。