

電子レンジで秋の味覚と雪国きのこのおこわ



話題のスチームケース
を使ってカンタン&時
短で面倒なおこわも
ふっくらと仕上がります！

※シリコンスチーマー使用

🍲 1人分/約538kcal

🕒 調理時間/約30分

材料 🍴 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国しめじ・・・1/2パック

さつま芋・・・1/4本

もち米・・・1.5合

酒・・・大さじ1

塩・・・小さじ1

水・・・1カップ

作り方 🍴

- 1 もち米は一晩水に漬け、水気をきっておく。
- 2 雪国きのこは食べやすい大きさにさき、さつま芋は皮つきのままイチョウ切りにする。
- 3 シリコンスチーマーに1、2を入れ、酒、塩、水を加えたらフタをしてレンジで加熱する。(500Wで約8分)
- 4 加熱後、一旦取り出しフタを開けて全体を混ぜ、再度フタをしてレンジで加熱する。(500Wで約5分)
- 5 二度目の加熱後、約5分蒸らし、器に盛ってできあがり。

※もち米の火の通り方に応じて加熱時間を調整してください。