

2/28 (水) 中華おこわ (YUMIKOさん)

1人分364kcal

(材料作りやすい量)

- もち米：3合
- 豚もも(塊)肉：100g
- A { 濃口醤油：大さじ1/2・酒：大さじ1
- { 生姜汁：小さじ1
- { こしょう：少々
- たけのこ(水煮)：150g
- にんじん：1/2本
- 干し椎茸：2個
- (炒め用調味料)
- B { 椎茸の戻し汁：200ml
- { 砂糖：大さじ1/2・濃口醤油：大さじ1
- { 酒：小さじ2
- { サラダ油：大さじ2
- (炊き込み用調味料)
- チョーコー長崎ちゃんぽんスープ：大さじ1 1/2
- 水：適量(350ml程)
- (飾り)
- { いんげん(塩茹で)：3本
- { 白髪ねぎ：適量
- お好みでチョーコーゆず醤油かけぼん：適量

- ① もち米は水洗いし、ザルに上げる。
- ② 豚肉は1cm角に切り、Aを揉み込んで下味をつける。
- ③ たけのこににんじんは1cm角に切る。干し椎茸は水で戻し、戻し汁は200ml取っておき、干し椎茸は干切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②の豚肉を炒め、さらに③のたけのこ・にんじん・干し椎茸を加えて炒め合わせ、Bを合わせ加えて、なじませるようにサッと炒め、ザルに上げて、煮汁と具に分けておく。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、①のもち米を加えて全体に炒め合わせ、④の煮汁を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 炊飯器に⑤を入れて、長崎ちゃんぽんスープを加え、おこわモードがある時はおこわの位置まで水を足してひと混ぜし、④の具をのせて、普通に炊く。
- ⑦ いんげんは長さ1cmの斜め干切りにする。⑥が炊き上がったらいんげんを加え、サクリと混ぜて器に盛り、白髪ねぎをのせる。お好みでかけぼんをかけながら頂く。

3/1 (木) トマトの炊き込みごはん (久保 桂奈さん)

1人分407kcal

(材料4人分)

- { 米：1合半
- { もち米：1/2合
- トマト：中1個
- A { ベーコン(塊)：80g
- { ブラウンマッシュルーム：3個
- { コーン缶：50g
- B { すし酢・酒：各大さじ1
- { 濃口醤油：大さじ1
- { 水：280ml
- (菜の花のマリネ)
- { 菜の花：100g
- { お湯：1リットル
- { 塩：小さじ1
- C { すし酢：大さじ1
- { 濃口醤油：小さじ1
- { オリーブオイル：小さじ1

- ① 米ともち米を洗って水に30分以上浸けて、ザルに上げ水気を切っておく。
- ② トマトはヘタを取って下にして置き、上を十字に切る。ベーコン5mm幅に切って、マッシュルームは3mm幅の薄切りにする。
- ③ 土鍋に①を入れ、②のトマトを切り込みのある方を上にして中央にのせ、AとBを入れて蓋をし、中火で10分、弱火で15分炊き、火を止めて10分蒸らす。
- ④ 菜の花は食べやすい大きさに切る。鍋に湯を沸かし、塩を入れて、菜の花を1分ほど茹でて冷水にとり、硬く絞る。
- ⑤ ボウルに④の菜の花を入れ、Cを加えて和える。
- ⑥ ③の蓋を取り、トマトの皮を除いて、全体を混ぜ合わせ、⑤の菜の花のマリネを混ぜ合わせ、器に盛る。