

中華おこわ

その他

材料

15人分

餅米	900g
精白米	225g
焼き豚(1cm)	225g
筍(1cm)	225g
干しいたけ(1cm)	37.5g
人参(1cm)	120g
土生姜(すりおろし)	15g
枝豆	75g
ごま油	60g
★ 砂糖	75g
★ 醤油	120g
★ 酒	12g
A しいたけ戻し汁	900g
A 水	900g



作り方

ホテルパン 65mm・蓋

準備 餅米・精白米は水に浸しておく。

★の調味料を合わせておく。

1. 具をごま油で炒め、★を入れ一度煮詰める。
2. ホテルパンに水切りした米とAを入れる。
上に具材を散らす。
3. 蓋をしてスチームで100℃30分加熱する。

栄養量

1人分

熱量	373kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	6.3g
炭水化物	67.8g
塩分	1.5g