

中華おこわ



調理モード スチーム/100℃/30分

H

C

S



食育ヒント

「おこわ」の由来は、「強飯(こわめし、こわいい)」で、江戸時代に庶民が食べていたお粥に比べ、もち米を蒸した料理は固かったからといわれています。

もち米：水に溶けないアミロペクチンを多く含んでおり、粘り気が多く、もちもち食感。

うるち米：もち米より粘り気が少ないため、炊いたときにふっくら仕上がる。



栄養価[1人分]

エネルギー

373kcal

タンパク質

9.6g

脂質

6.3g

炭水化物

67.8g

食塩相当量

1.5g

備品： 1/1 65mmホテルパン
1/1 ホテルパン蓋



材料

材料	1人分	15人分
もち米	60g	900g
精白米	15g	225g
焼き豚(1cm角)	15g	225g
筍水煮(1cm角)	15g	225g
干し椎茸(1cm角)	1.5g	22.5g
人参(1cm角)	8g	120g
生姜(すりおろし)	1g	15g
枝豆	5g	75g
ごま油	4g	60g
砂糖	5g	75g
A 醤油	8g	120g
酒	0.8g	12g
B 椎茸戻し汁+水	60g	900g

つくり方

準備 もち米・精白米は1時間以上水に浸しておく
干し椎茸は水でもどしておく

- ①ごま油で具材を炒め、Aを加えて煮詰める。
- ②ホテルパンに水切りした米とBを加え、その上に①の具材を散らす。
※具材は混ぜ込まずに、上に散らしておく。
- ③ホテルパンに蓋をして、予熱したスチコンで加熱する。
【スチーム/100℃/30分】

ワンポイント

- ・洗米後の水切り具合や、季節によって炊き上がりの固さが変わるため、水の量を調整することが必要です。
- ・米の上に散らした具材は、炊きムラを防ぐために加熱前は混ぜ込まないことが重要です。

※15人分=1/1ホテルパン1枚分