

チカラ

まいたけの力



β-グルカン、ビタミンB2、D、ミネラル、食物繊維が豊富です。ビタミンB2はたんぱく質や脂質、糖質などの代謝を助ける効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



もちもち中華おこわ

調理時間

50分

※炊飯時間含む

1人分

298kcal

もちもち中華おこわ

調理時間

50分

※炊飯時間含む

1人分

298kcal

【材料/2人前】

永谷園 五目チャーハンの素……1小袋
もち米……………1合(150g)
米……………1合(150g)
豚もも肉……………30g
人参……………1/4本(50g)
まいたけ……………1/2株(50g)
醤油……………小さじ1
酒……………小さじ1
水……………360ml
グリーンピース……………少々

【作り方】

- ①もち米と米は洗って30分浸漬する。豚もも肉、まいたけは細かく切る。人参はみじん切りにする。
- ②浸漬したもち米と米を炊飯器に入れ、「永谷園五目チャーハンの素」1小袋、グリーンピース以外の全ての材料を入れて軽く混ぜる。
- ③②を炊飯する。
- ④炊き上がったら、茶碗に盛り、グリーンピースを飾ってできあがり。
※おこわモードのある炊飯器はおこわモードで、
ない場合は普通に炊飯しましょう。