

しいたけ



旨みがあり、だしも取れる人気のきのこです。冷凍保存する時は石づきをカットして食べやすい大きさに切り、保存袋に入れておくと便利です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ふかひれ中華おこわ

調理時間
30分

1人分
326kcal

ふかひれ中華おこわ

調理時間

30分

1人分

326cal

【材料/4人前】

- 米・炊飯器用カップ……1と1/2カップ
もち米・炊飯器用カップ……1/2カップ
水……………1と3/4カップ
しいたけ……………50g
しめじ……………50g
えのきだけ……………50g
にんじん……………6cm
- A** [ねぎ・みじん切り……………大さじ1
 コーン油……………小さじ1
- B** [味の素 クノール 中華スープ…2食分
 しょうゆ……………大さじ1
 酒……………大さじ1

【作り方】

- ①米・もち米は一緒に洗い、耐熱ボウルに入れ、水を加えて30分以上(時間外)おく。
- ②しいたけはせん切り、しめじは小房に分ける。えのきだけは半分に切り、にんじんは3cm長さのせん切りにする。野菜を合わせ、**A**をまぶしておく。
- ③①に**B**を加えて混ぜ、②の野菜をのせてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で約15分加熱する。
- ④一度取り出して混ぜ、再びラップをかけて3分加熱する。ひと混ぜしてからラップをかけてそのまま4分蒸らす。