

# 中華炊き込みごはん

## 【 材料 ~1人前~ 】

- 米 80g (米の20g程度をもち米に変えとおこわになります)
- しめじ 10g
- 人参 10g
- 焼き豚 10g

(ご自宅では、市販のチャーシューや甘辛く味付けしたお肉を使ってください。)

- ぎんなん 10g (缶詰が簡単です)
- たけのこ 10g (水煮を使うと簡単です)
- 食塩 0.3g (小さじ 1/16)
- 濃口醤油 4g (小さじ 1弱)
- 酒 1g (小さじ 1/5)
- みりん 2g (小さじ 1/3)



## 【 作り方 】

- ① 米を研ぎ、水切りをしておく。
- ② しめじ：石づきを切り細かくばらしておく。  
人参：細めの千切り  
チャーシュー：角切り  
たけのこ（水煮）：細めの千切り
- ③ ①と②をお釜に入れ、《食塩・濃い口醤油・酒・みりん・鶏がらスープの素》も入れる。
- ④ 炊き込みご飯モードもしくは普通炊飯モードで炊飯して出来上がり

### \* ポイント \*

- ウズラの卵をいれたり、チャーシューの代わりに鶏肉や豚肉などを入れたりするのも良いです。  
※その場合、醤油を1g多く入れましょう。
- 飾りに、万能ねぎをのせても風味がよくなります。
- 千切りの生姜を混ぜ込んで良いです。

