



## 五目おこわ

# 子どもが喜ぶレシピ(小山市生産食材を使って)



## 《作り方》

## コメント

材 料	6人分
もち米	3合
豚 肉	120g
人 参	60g
ごぼう	60g
干しいたけ	10g
かんぴょう	10g
さやいんげん	20g
サラダ油	大さじ1
もどし汁	150cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1

1. 米は前日に洗い、水につけておく。  
干しいたけは戻す。  
豚肉は1cm幅、人参、ごぼう、干しいたけは5mm幅に小さく切る。  
かんぴょうは、塩でもみ、水に少しつけてから絞り、細かく切る。  
いんげんはさっとゆで、5mm幅に切る。  
もどし汁と調味料を合わせ、温めておく。
2. 鍋に油を熱し、豚肉、ごぼう、人参、干しいたけ、かんぴょうの順に炒め、温めておいた調味料を入れる。
3. 煮立ったら、水気を切った米を入れて、汁けが無くなるまで炒める。
4. 湯気の上がった蒸し器にぬれ布巾を敷いて、具を置き、強火で20分位蒸す。
5. 蒸しあがったら、いんげんを加えて混ぜる。

豚肉、人参、ごぼうなどの身近にある食材を用いた、栄養たっぷりのおこわです。

豚肉は**ビタミンB1**がとっても多く含まれており、**疲労回復、スタミナ増強**に役立ちます。

人参は、**ビタミンA**を多く含んでいるので、**活性酸素から細胞を守ってくれる抗酸化作用**あります。

ごぼうは、**食物繊維が多い**ので、**腸の働きを活発にし、肥満や糖尿病の予防**にも効果があります。

栄養がぎっしり詰まった おこわ

意外に簡単にできます。

ほかほかおこわ早速作ってみませんか？

(もち米は4~5時間位浸すだけでもokです)

1人分	
エネルギー	350 Kcal
たんぱく質	12.2g
脂 肪	4.4g
カルシウム	20 mg
塩 分	1.3 g

### 【ポイント】

\*蒸し器には、たっぷりの水を入れ、強火で蒸しましょう。

小山市 こども課

白いごはんも好きだけど  
いろいろ入った五目おこわも

### だーい好き

『あてっこ、あてっこ、今、お口に  
入ったやさい なーんだ？』

人参、したけ、  
ごぼうに干びょう

