

電子レンジで作る五目おこわ

▼用意する材料(4人分)

もち米	2合
水(吸水用)	たっぷりの量
とり肉	150g
ごぼう	1/2本
にんじん	1/4本
干しいたけ	3枚
うすあげ	1枚
こんにゃく	1/3枚

▼炊き込みだし

だし	180cc
しょうゆ	大さじ1+1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2



料理の作り方

- 1** もち米は洗って1時間以上水(吸水用:たっぷりの量)につけ、水気を切ります。
- 2** 干しいたけはさっと洗って汚れを取り、水につけてもどします。
やわらかくなったら、じくを取ってうす切りにします。
- 3** それぞれの材料の下しよりをします。
うすあげは、ねっとうをかけて、あぶらぬきをし、細いたんざく切りにします。
こんにゃくはさっとゆでてアクを取り、細いたんざく切りにします。
ごぼうは汚れを洗い、ほうちょうの背を使って皮をこそげます。よごれを洗います。
ほうちょうの先でけずるように、うすく切っていく「ささがき」にします。
切ったらすぐに水にさらして、アクをぬきます。
にんじんは皮をむき、うすいいちょう切りにします。
とり肉は1.5cm角に切ります。切ったらすぐに、手やほうちょう、まないたを洗います。
- 4** たき込みだしの材料を全部まぜあわせて、「たい熱容器」に入れます。
「たい熱容器」とは、電子レンジに使える皿や容器のことです。
具をくわえてひと混ぜして、軽くラップをします。
- 5** 600W 前後の電子レンジで4回温めていきます。
炊き込みだし+具 ⇒ ①電子レンジ5分 ⇒ お米を加えてひと混ぜ ⇒
②電子レンジ5分 ⇒ 混ぜる ⇒ ③電子レンジ4分 ⇒ 混ぜる ⇒ ④電子レンジ4分
電子レンジが終わったら、ラップをしたままで10分間蒸らします。
ラップを取る時には熱い水滴がついているので気をつけましょう。