

ちゅうか 中華おこわ



エネルギー：304kcal
たんぱく質：7.2g
食塩相当量：1.4g
(1人当たり)

ワンポイント

米ともち米を合わせて2合にしています。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

こめ 1.5合

もち米 0.5合

にんじん 人参 40g

やきぶた 焼豚 40g

たけのこ 40g

酒 小さじ1

砂糖 小さじ1

塩 小さじ $\frac{1}{3}$

うすくち 薄口しょうゆ 小さじ2

こいくち 濃口しょうゆ 小さじ1

作り方

① 人参、焼豚、たけのこは千切りにする。

② 米ともち米は洗っておく。

③ 炊飯器に、材料と調味料を全て入れる。

④ 水をメモリの2合の所まで入れる。炊飯。