

# 五目おこわ



エネルギー	335kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	1.8g
塩分	1.4g

さつま揚げ、ごぼう、油揚げにしっかりと味をつけ、もち米と一緒に蒸しあげた料理です。もちもちとした食感がたまらない大人気のもち米料理です。

介護老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

もち米	80g
水+煮汁	33cc
A 上白糖	1.6g
塩	0.5g
薄口しょうゆ	2.7cc
さつま揚げ	10g
油揚げ	2g
人参	10g
ごぼう	10g
(干) 椎茸	0.1g
B 水	10cc
いりこ	0.1g
酒	0.6cc
砂糖	1.2g
濃口しょうゆ	2cc
三つ葉	5g

## 〈作り方〉

- ①しいたけは水に浸して戻し、細かく刻む。
- ②さつま揚げと油揚げは、1.5cm幅の短冊切り、人参は1cm幅の短冊切りにする。
- ③ごぼうは、笹がきにする。
- ④切った具材をBの調味料で煮る。具材に火が通ったらザルにとり、煮汁と分けておく。
- ⑤もち米は、洗米しAの調味料と④の煮汁と水に一晩浸しておく。
- ⑥蒸し器の蒸気が上がったなら、⑤のもち米を20分蒸す。
- ⑦蒸し上がったおこわを盛り、三つ葉を上飾る。