



炊飯器で作る簡単ちまき風

水沢地域 生活指導補助員
千田 富子さん

ワンポイント

- ・農作業のおやつにどうぞ。
- ・ベーコンを鶏肉にするとヘルシーになります。
- ・紹興酒の代わりに料理酒でも美味しくできます。

材料 約4人分（おにぎり10個分）

- ・もち米…………… 2合
- ・たけのこ水煮…………… 100g
- ・人参…………… 50g
- ・干しいたけ…………… 4個
- ・ベーコン…………… 60g
- 砂糖…………… 小さじ2
- 紹興酒…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ① オイスターソース…………… 小さじ2
- ごま油…………… 小さじ2
- 水…………… 80ml
- 干しいたけ戻し汁…………… 200ml

作り方（調理時間：約60分）

- ①干しいたけを水で戻しておきます。
- ②もち米は洗ってザルにあげます。
- ③たけのこ、人参、水で戻した干しいたけ、ベーコンはみじん切りにします。
- ④ボウルに①を入れ混ぜておきます。
- ⑤炊飯器に②、③、④を入れて普通に炊いて完成です。

※所要時間は炊飯器によって若干前後します。