

## ★レシピ⑩★ 中華おこわ

### ◆材料（4人前）

・うるち米	2 カップ
・もち米	1 カップ
・きたかみ牛	200 g
・生椎茸	4 枚（60g）
・筍の水煮	60g
・小豆	30g（※茹でて 60g）
・ドライブルーベリー	40g
・浅葱、黒胡椒	適宜
・A	（
オイスターソース	大さじ 4
酒	大さじ 2
醤油	大さじ 1
塩	小さじ 1
胡麻油	大さじ 1
	）



### ◆調理方法・手順

- ① うるち米ともち米を合わせ研ぎ 30 分以上水に浸す。
- ② 生椎茸と筍は 5 mm 角に切る。牛肉は 1 cm 幅に切る。小豆は水洗いした後、割れない程度に茹でる。
- ③ 胡麻油で牛肉を炒め、肉の色変わったら筍、生椎茸、小豆、ドライブルーベリーを加えて A で調味する。
- ④ 炊飯器の内釜に①の米を入れて、通常の炊飯と同じ分量の水を入れ、③を加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらよくほぐし、蓋をして 10 分間蒸らす。器に盛り、2 cm に切った浅葱と粗引きの黒胡椒を加える。