

■ 4人分

## 中華風五目おこわ

所要時間 35分\* 吸水時間除く

## 作り方

- ① もち米は洗って、1時間以上水につける。  
ザルに上げて水気を切っておく。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、もち米の表面に  
透明感が出てくるまで炒める。Aを加えて更に軽く炒める。  
【合わせ調味料】を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ クッキングシートに②を平らにのせ、蒸気の上昇した  
蒸し器の中に入れ、中火弱で約25分蒸す。

## 【電子レンジで蒸す場合】

耐熱容器に②を平らにのせ、ふんわりとラップをかける。

600wで9分(2人分)～16分(4人分)程度加熱する。時間は目安です。

※残り時間が半分くらいになれば、ムラをなくすためいったん取り出して混ぜる。

## 材 料

ごま油	大さじ1
もち米(吸水する)	2合(360cc)
A 焼き豚(5mm角)	80g
たけのこ水煮(5mm角)	60g
にんじん(5mm角)	60g
干しいたけ(戻す→5mm角)2枚	
グリーンピース	大さじ2

## 【合わせ調味料】

水	160cc
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2.5

## Check Point

おこわは蒸すと絶品です！  
もち米は吸水が出来れば  
2～3時間して欲しいです。

## にら玉と挽肉のオイスター炒め

■ 4人分

## 材 料

卵(溶きほぐす)	3個
塩・こしょう	各少々
合挽き肉	100g
にら(5cm幅)	1束
オイスターソース	大さじ1
塩・こしょう	各少々
ごま油	小さじ1

## 作り方

- ① 卵をほぐし、軽く塩・こしょうをする。
- ② フライパンにサラダ油を少々熱し、半熟のいり卵を作って器に取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに、サラダ油を少々加え、挽き肉をポロポロになるまで炒める。  
にらも加えてさっと炒めたら、オイスターソースを加え、②の卵を戻して炒め  
合わせる。塩・こしょうを加え、鍋肌からごま油を回し入れて器に盛る。

所要時間 10分

## Check Point

挽肉だけしっかり炒め、  
他はサッと手早く仕上げ  
ましょう。

■ 8 個分

## ごま団子

### 材 料

白玉粉	70 g
水	大さじ4
片栗粉	大さじ2
熱湯	大さじ1
砂糖	大さじ2
ラード	10 g
あんこ(8等分に丸める)	80 g
白ごま	適量

作業時間 20分

### 作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ、耳たぶ位の固さに練る。  
別の器に片栗粉を入れ、熱々の熱湯を加え、手早くまとまるまで混ぜる。  
両方の生地を混ぜ合わせ、砂糖・ラードを加えてつやが出るまでよく練る。
- ② ①を8等分にし、あんこを包んで団子を作る。  
ごまを全体にまぶし、150～160℃の油で4～5分揚げて火を通す。

### Check Point

片栗粉には必ず熱々の熱湯を使いましょう！  
水だと団子になりません。

## はまぐりの中華蒸し

■ 4 人分

### 材 料

ごま油	大さじ1	
にんにく(みじん切り)	1/2片	
しょうが(みじん切り)	1/2片	
赤唐辛子(小口切り)	1/4本	
はまぐり(砂抜き)	300 g	
B	酒	大さじ4
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
万能ねぎ(小口切り)	1本	



所要時間 15分

### 作り方

- ① はまぐりは3%の塩水【水500cc・塩大さじ1】に浸して1時間～1晩砂出しをし、殻どうしをこすり合わせてきれいに洗っておく。
- ② 鍋にごま油・にんにく・しょうが・唐辛子を入れ、弱火にかける。  
香りが出れば、はまぐりとBを加え、ふたをして中火弱で蒸し煮にする。  
貝の口が開いたら器に盛り、ねぎを散らす。

### Check Point

はまぐり・あさりなどの砂を抜くには、ちゃんと3%の海水に近い塩水で行いましょう。