

主 食

簡単レンジおこわ (2合分)



電子レンジを利用すれば、時間がかからず、蒸し器もいらず、簡単にできます!!

1人当たり栄養価 (1/5量)

エネルギー - 251kcal

塩分 1.7g

材 料

もち米----- 2合
昆布茶(粉末)---- 大さじ1(6g)
なめたけ(瓶詰)- 100g
ミックスベジタブル-----100g
油揚げ-----1/4枚

電子レンジ 5分+5分+3分

作り方

油揚げは油抜きをし、せん切りにする。
もち米は洗って、ざるにあけて水をしっかり切り、耐熱ボウルに昆布茶、なめたけと水250mlを加えて1時間おく。
水気をきったミックスベジタブルと油揚げを加え、皿でふたをするかふんわりとラップをかける。電子レンジで約5分加熱し、取り出して混ぜ、再び5分加熱、もう一度混ぜて約3分加熱する。
水分があるようならラップをはずし、さらに数分レンジで加熱する。