

山菜ちまき

一人分 295 kcal 塩分 1.8g

材料 < 4 人分 >

- ・もち米 1 と 1/2
- ・鶏もも肉 100g
- ・人参 1/3 本
- ・干し海老 大さじ 1 杯
- ・竹の子 30g
- ・干し椎茸 2 枚
- ・わらび 30g
- ・胡麻油 大さじ 2 杯

* 合わせ調味料 *

- ・鶏ガラスープの素 小さじ 1 杯
- ・椎茸の戻し汁 1 カップ
- ・酒、醤油 大さじ 1 杯
- ・塩、みりん 小さじ 1 杯



* 作り方 *

- 1・もち米はといで水に2~3時間浸水させザルにあける。干し椎茸を戻し戻し汁1カップをとっておく。
- 2・人参はいちょうに切り、わらびは3cm、竹の子は斜めにうすくスライス、椎茸は千切り、鶏肉は薄く一口大に切る。
- 3・2と干し海老を胡麻油1杯で炒め軽く火が通ったら残りのごま油ともち米を加えもち米が透き通るまで炒める。
- 4・3に合わせ調味料を加え水分がなくなるまでよく炒める。
- 5・4を竹の皮、アルミホイルに包み30分間蒸す。