

押はだか麦を使ったレシピ

レシピ作成：東温市食生活改善推進協議会

《中華風菜めし》

材料	分量(4人分)
小松菜	100g
里いも	150g
塩	少々
たけのこ	50g
しょうが	1片
豚肩ロース薄切り肉	80g
ごま油	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
オイスターソース	大さじ1
米	3合
押はだか麦	50g
水	620cc
塩	小さじ2/3

《作り方》

- 1 小松菜はゆでて細かく切る。
- 2 里いもは4~6等分し、塩をまぶしてぬめりを取り洗う。たけのこは5mm角に切る。
- 3 しょうがはみじん切りにする。豚肉は5mm角に切る。
- 4 ごま油を熱して3を炒め、Aを入れて炒める。
- 5 小松菜以外の材料に水を加えて炊く。
- 6 炊き上がったら小松菜を入れて混ぜる。



《一口メモ》

豚肉・小松菜・里芋・たけのこなど、具材のたっぷり入ったお料理です。