



「五香粉」を使った、香りのよい中華風炊き込みごはんです。

材料(4人分)

調理時間50分(米の浸水時間は除く)
カロリー-1人分366kcal

- 米・・・・・・・・・・2合
- 水・・・・・・・・・・適量
- たけのこ(水煮)・・・150g
- 鶏モモ肉・・・・・・・・100g
- 万能木杓・・・・・・・・3本

- (A)
- オイスターソース・・大さじ2
 - 醤油・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 - ゴマ油・・・・・・・・・・小さじ1
 - 五香粉・・・・・・・・・・小さじ1/6

作り方(専用土鍋を使用)

- ① 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切り、専用土鍋に入れる。
- ② ①にAを入れ、土鍋の目盛に合わせて水を入れ、ひと混ぜし、小切りにしたたけのこと鶏モモ肉をのせて蓋をする。
- ③ 炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
- ④ おろしが終了したら、さっくりと混ぜ合わせ、刻んだ万能木杓を散らす。

※五香粉…シナモン、八角、サンショウ、フェンネル、陳皮など中国の代表的な香辛料がブレンドされたミックススパイスです。