



材料(4人分)

乾燥ひじき	12g
ごぼう	40g
にんじん	48g
板こんにゃく	48g
油揚げ	12g
くり水煮	40g
冷凍グリーンピース	12g
豚肉角切り	80g
水	360ml
アルファ化米	200g
アルファ化もち米	40g

調味料

油	適量
和風だしの素	4g (小さじ1強)
酒	4g (小さじ1弱)
中双	8g (小さじ1と1/2)
みりん	4g (小さじ2/3)
塩	少々(大さじ4)
しょうゆ	24g

➔ 作り方

1. 乾燥ひじきは水で洗い、ひじきは水でもどしておく。
2. ごぼう・にんじんはささがきにし、ごぼうは水にさらしておく。
3. こんにゃくは薄めの短冊切りにし、下茹でする。
4. 油揚げは油抜きをし、薄めの短冊切りにする。
5. くり水煮は大きければ1/4に切り、豚肉は1cm角くらいに切る。
6. 冷凍グリーンピースは下茹でする。
7. 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
8. 肉の色が変わったら、水を切ったごぼう・にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
9. (8)に水360mlと和風だしの素・酒・中双・みりん・塩・しょうゆを入れて煮立たせる。
煮立ったら、ひじき・油揚げ・くりを入れてさらに煮る。
10. (9)にアルファ化米・アルファ化もち米を入れひと混ぜし、蓋をする。
11. 中火で8～10分間炊く。
12. 炊き上がったら火を止めて、軽く混ぜ10分くらい蒸らす。
13. 食べる際、グリーンピースを散らす。

* コツ・ポイント *

* 調理場で作る時は、アルファ化米(米を炊いてご飯にし、その後乾燥させたもの)を使用しています。ご家庭で作る時は、米2合を洗い、炊飯器に洗った米と水(2合分の目盛まで)を入れて30分以上浸します。材料の下準備(①～⑤)をした後、①～⑤の具材と調味料を入れて同じように炊きます。

※調理場では中双を使用していますが、なければ上白糖5g(大さじ1/2)で代用できます。