

## 沖縄じゅーしーおこわ

### 材料（10人分）

もち米	600g
豚バラ肉スライス	65g
にんじん（1cm角スライス）	65g
干しいたけ（水戻し重量・1cm角）	35g
ひじき（水戻し重量・2cmカット）	25g
油揚げ（1cm角）	15g
ごま油	25g

だし汁	} A	350g
しいたけ戻し汁		35g
濃口醤油		35g
みりん		35g
黒砂糖		20g

小ねぎ 適量



※2/3ホテルパン1枚：15人分



### <作業手順>

1. もち米を洗い半日水に浸けておく。
2. フライパンで適当な大きさにカットした豚バラ肉～油揚げをごま油で炒め、水切りした1を加え、さらに炒める。
3. 2の米に透明感が出たらAを加えて炒める。
4. オーフンシートを敷いた穴あきホテルパンに3を入れ、平らにならす。
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. 加熱後、よくかき混ぜて器に盛り付け、小ねぎを散らす。

### <調理データの目安>

- スチームモード
- スチーム2・30分

### <調理のポイント>

■もち米を調味料と炒めてから蒸すと、打ち水など水分を補う必要がない。

### <メモ>

.....

.....

.....

.....

### <栄養成分>

エネルギー	294kcal
タンパク質	5.5g
脂質	6.2g
塩分	0.6g