


山菜とクコの実のおこわ

	材料(2人分)					
	もち米	160g	わらび	20g	にんじん	40g
			たけのこ	40g	干しいたけ	1枚
			しめじ	16g	小松菜	16g
			油揚げ	8g	クコの実	4g
			【調味料】			
			だし汁	40ml	酒	大さじ 1/2
			みりん	小さじ 2	こいくちしょうゆ	小さじ 2
			木の芽	2枚		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
	255kcal	7.4g	2.0g	0.9g		



作り方

1. もち米は5時間ほど水に漬けて、30分ほど水切りしておく。
2. 具材は2cm長さに切っておく。
3. クコの実はさっと水洗いし、ザルにあげる。
4. 具材を調味料で煮る。
5. 蒸し器に粗い目の布巾を敷いて1の米を広げて強火で30分蒸す。
6. 4と5を混ぜて、もう1度布巾に広げて10～15分蒸す。



コメント

- ・ 具材を入れることにより、ビタミン・ミネラルが補えます。