



EVERY × FMK パンゲア!

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMK パンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

～ 手軽に炊飯器で炊けちゃう おこわ ～

おせち
活用レシピ

お煮しめ おこわ

余った おせちの
お煮しめで作る!!

* 用 意 す る も の *

- ・もち米 2カップ
- ・鶏もも肉 1枚
- ・お煮しめの残り (適量)
 - ・しんじゆん ・こんにゃく
 - ・しいたけ ・れんこん
 - ・たけのこ 等
- ・水 ... 適量
- ・日本酒 ... 大さじ1
- ・ごま油 ... 大さじ2
- ・市販のめんつゆ ... 大さじ4

* 作 り 方 *

1. もち米をざるで洗い2時間くらい水につけておく。
 2. お煮しめの残りを適当な大きさに切る。鶏もも肉も同じようにカット (全ての具材が同じような大きさがベスト)
 3. もち米はよく洗って2時間くらいつけたあと水で切っておきます。
 4. フライパンにごま油とひき鶏もも肉を炒め、両面を焼いたら他のお煮しめを加えてさらに炒めます。
 5. 具材を皿にとりだし、同じフライパンでそのまま、もち米を三分くらい炒めます。
 6. 炒めたら炊飯器に移し、取りだしにいた具材、日本酒、市販のめんつゆを加えます。
 7. 具にひたひたになるくらい水を加え炊飯器にセットして炊きあげます。
- ・お煮しめが残りなく、残り物の煮物を使うと簡単です。ぜひ、ご家庭でためてみて下さいね!!

