

 おうちご飯レシピ

# レンジでふっくら 苦味食材の 春おこわ

## 利恵先生からのワンポイント

- ★肝臓を刺激する春が旬の苦味食材で、冬を乗り越えた体をデトックス。
- ★もち米を一晩かけて芯までしっかり浸水させると、よりふっくらした食感に。
- ★春の食材は軟らかいので煮過ぎないようにご用心。
- ★炊くとべちゃっとなるもち米も、レンジを使えばもっちり&軽い口当たりになり仕上がります。



## 材料（4人分）

- もち米…………… 2合
- 干しいたけ…………… 2枚
- 水…………… 200cc
- 鶏もも肉…………… 1/2枚（150g）
- 新ゴボウ…………… 1/3本（50g）
- ニンジン…………… 1/5本
- 絹さや…………… 5、6枚
- a) たけのこ水煮…………… 50g
- 山菜水煮…………… 100g
- b) 砂糖…………… 小さじ1
- みりん…………… 大さじ3
- 濃い口しょうゆ…………… 大さじ3
- 塩…………… 小さじ1

使用したMOA自然食品 ……………  
もち米／鶏一番もも肉／ミネラルシュガーマイルド  
／瑞雲醤油こい口／塩・海っ子

## 作り方

- ① もち米を洗ったら3時間以上浸水させる。
- ② 干しいたけを水で戻し、粗みじん切りにする。戻し汁は取っておく。
- ③ 鶏もも肉は1cm角、新ゴボウとニンジンは5mm角のあられ切りにする。
- ④ 塩ゆでした絹さやは千切り、たけのこ水煮はいちょう切りにする。
- ⑤ ②と戻し汁を鍋に移して中火にかけ、一煮立ちしたら③を加えてふたをして煮る。ニンジンが柔らかくなったらa)とb)を加えて一混ぜし、ふたをして5、6分煮る。
- ⑥ ①をざるにあけ軽く水気を切ったら、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ⑦ ⑥に⑤の煮汁だけを加えてしゃもじでまんべんなく混ぜたら、ラップをかけて600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ⑧ ⑤の具材を加えてさっくりと混ぜ合わせたら、ラップをかけて10分程度蒸らす。器に盛り、絹さやを散らす。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>