

# 23

## 中華おこわ

レンジはおこわ作りが得意です

取り合せ例 冷しゃぶ野菜盛り  
卵スープ



材 料 (4人分)	
もち米 水	2カップ 1カップ
豚肉 (ばら肉かたまり) しょう油 干ししいたけ 干しえび ぎんなん(水煮)	200g 大さじ 3枚 大さじ 50g
しょう油 酒 ごま油 砂糖	大さじ2 大さじ2 大さじ 小さじ

### 作 り 方

もち米は良く洗って、1カップの水と共に容器に入れ、約1時間つけておく



豚肉ばら肉は小切りにし、大さじ1杯のしょう油を振りかける。  
干ししいたけは戻してみじん切り、干しえびは戻す。  
ぎんなんは サッと水洗いして、酒大2、しょう油大2、  
ごま油大1、砂糖小1を加えて下味をつける。



深い耐熱容器に、つけておいたもち米と しょう油を振った豚肉、  
下味をつけた具をいれ、ふたをしてレンジ500Wで約20分  
加熱する。残り時間が5分以下になったら取り出して  
1・2度かき混ぜる。加熱が済んだら、もう一度かき混ぜ、  
乾いた布巾をかけ、ふたをして約10分蒸らす。



# 24

## カーピーマンの サラダ

パルサミドレッシング

取り合せ例 カレー  
温泉卵



材 料 (5人分)	
カーピーマン 赤 緑 黄	各 1個
玉ねぎ ローズハム	小 1個 1枚
パルサミドレッシング パルサミ酢 オリーブオイル 水 しょう油 塩 砂糖 こしょう	大さじ 1 大さじ 3 大さじ 4 小さじ 1 小さじ 1/2 小さじ 1/2 少々

### 作 り 方

それぞれのカーピーマンのヘタを落とし4つ割りにして  
種をきれいに取っておく



4つ割りにしたピーマンを、平たい大き目の皿に均等に  
並べふたをして、レンジ500Wで4・5分加熱する。

加熱後 別の皿に広げよく蒸ましてから 5ミ幅の細切りにする。



玉ねぎは 2つ割りにし、繊維にそってスライスする。

容器にいれ、ふたをしてレンジ500Wで1分加熱する。

加熱後 別の容器に移し、蒸ましておく



ローズハムはみじん切りにする。

### 『パルサミドレッシング』作り

容器に分量の パルサミ酢・水・しょう油・塩・砂糖・こしょう  
を入れかき混ぜる。最後に 分量のオリーブオイルを入れ  
よく混ぜ合わせる。



それぞれを冷蔵庫で冷やし、食べる直前に盛り付ける。