

## 山菜とクコの実のおこわ

	<b>材料(2人分)</b>																												
	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
<b>1人分の栄養量</b>	<b>エネルギー</b>	<b>たんぱく質</b>	<b>脂質</b>	<b>塩分</b>																									
	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。