

甘栗の中華風炊き込みご飯

学校名	女子栄養大学
チーム名	PAL
メンバー	3名
調理時間	60分（炊飯含む）



ポイント	<ul style="list-style-type: none">甘栗を使用することにより栗をむく作業を短縮し、手軽に作れるようにした。オイスターソース、ごま油、しょうがを使用し、中華風を表現した。家族みんなで子供から大人までワイワイ食べられるような一品にした。
------	--

材料（2人分）		調理手順
米	150g	<ol style="list-style-type: none">① 米を洗い、30分浸水させておく。② しめじは石づきを落とし、手でほぐしたらごま油で炒め、めんつゆ（5g）で味つけする。③ しょうがはせん切りにし、オイスターソース、残りのめんつゆ、しめじを炒めた際に出た汁を加え、軽く混ぜたら、甘栗を加えて、炊飯する。④ 長ねぎは3cm長さの白髪ねぎにし、水にさらしておく。⑤ ご飯が炊けたらしゃもじで混ぜて茶碗に盛りつけたら上に白髪ねぎを乗せる。
水	195g	
甘栗	70g	
しょうが	5g	
長ねぎ	5g	
しめじ	90g	
ごま油	6g	
オイスターソース	6g	
めんつゆ	25g	