

## g-max cooking no.18 中華風粥&大根もち



A HAPPY NEW YEAR!!  
本年もよろしくお願  
致します☆★

胃腸の調子を  
整えましょう♪

### 中華風粥

	[材料]
・米	1合
・鶏ガラ粉末	大さじ1
・塩	小さじ1
・ごま油	小さじ2 (仕上げ用)
・水	1.5L

★準備するもの・・・割り箸

### [作り方]

- ① 洗って水に30分浸水させたお米と水を、炊飯鍋に入れて火力「強」で火にかける。
- ② 沸騰したら塩、鶏ガラ粉末を加えて軽く混ぜる。
- ③ 火力「2」でタイマー30分にセットする。  
★フタをするとき、割り箸をかませてフタを少しずらすようにすると、吹きこぼれの防止になります。
- ④ タイマーが切れたら、ごま油を回し入れて混ぜる。

### 大根もち

	[材料]
・大根おろし	350g
・枝豆	50g
・ベーコン (ハーフ) 5枚	
・薄力粉	大さじ3
・片栗粉	大さじ3
・油	適量
(甘辛たれ)	
・めんつゆ	100cc
(好みの濃さに薄めてください)	
・片栗粉	小さじ1
・バター	10g

### [作り方]

- ① 大根は皮をむき適当な大きさに切って、スピードカッターにかけて大根おろしにする。
- ② 水気を切った大根おろしに、5mm幅に切ったベーコン、さやから出した枝豆、薄力粉、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに丸めて、蒸気鍋で10分蒸す。
- ④ 蒸しあがった大根もちを、油をひいたチャイナパンで焦げ目が付くまで焼き、取り出す。
- ⑤ 同じチャイナパンで、片栗粉をめんつゆに混ぜたものとバターを入れて熱して、大根もちを戻し入れてたれを絡める。  
★大根もちを戻したら、あとは余熱で仕上げましょう!!

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香 (管理栄養士)

Memo