

## 五穀ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 35分

[1人分：141kcal／食塩相当量：0g]

スチコンで炊き上げるごはんはとても美味。五穀ごはんだけでなく、色々な雑穀ごはんにも多活用できます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.6g ●脂質：0.4g ●炭水化物：30.4g ●注目したい栄養素：カリウム、食物繊維



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

米	720g	[36g]
<材料a>		
ひえ	20g	[1g]
あわ	20g	[1g]
きび	20g	[1g]
はとむぎ：砕いてあるタイプ	20g	[1g]
水	960cc	[48cc]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

20人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	35分	150℃

## 下ごしらえ

・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に米を入れて平らにならし、<材料a>、水を入れてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。



## 調理ポイント

- ◆そのままの形のはとむぎを使う場合は、6時間ほど水に浸水させてから使う。
- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。