

## 栗ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：294kcal／食塩相当量：0.5g]

ほっくり甘くて、少し塩味もきいた季節の味を楽しんで。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.0g ●脂質：0.9g ●炭水化物：63.2g ●注目したい栄養素：カリウム



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

米	650g	[65g]
<材料a>		
水	750cc	[75cc]
塩	5g	[0.5g]
酒	30cc	[3cc]
むき栗：生	350g	[35g]
炒りごま：黒	3g	[0.3g]

※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

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30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、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、むき栗をのせてフタをし、【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。器によそい、炒りごまを散らす。



## 調理ポイント

◆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。