

まめごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：248kcal／食塩相当量：0.5g]

とってもシンプルな味付けが、グリーンピースのほのかな香りを引き立てます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.0g ●脂質：0.6g ●炭水化物：52.5g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンB群



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

米	780g	[65g]
<材料a>		
水	900cc	[75cc]
酒	35cc	[2.91cc]
塩	6g	[0.5g]
グリーンピース	正味 180g	[15g]

※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

12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枚に米を入れてく材料a>を入れ、グリーンピースをのせてフタをし、【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。



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。