

干ししじみの炊き込みご飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：271kcal／食塩相当量：0.1g]

「土用のしじみ」と呼ばれる夏のしじみは、夏バテに効果的！ショウガが香る炊き込みご飯です。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：6.3g ●脂質：1.0g ●炭水化物：55.8g ●注目したい栄養素：タウリン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	840g	[70g]
酒	36cc	[3cc]
水	970cc	[80.83cc]
干ししじみ	60g	[5g]
ショウガ（針ショウガに切る）	18g	[1.5g]
万能ネギ（小口切り）	20g	[1.66g]

※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<材料a>を入れて干ししじみ、ショウガのをせ、フタをして【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。器に盛って、万能ネギを散らす。



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固さが変わるので、加減をすること。
- ◆酒を入れることで香りが良くなり、ご飯の味も美味しくなるので、必ず入れること。