

長芋ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：252kcal／食塩相当量：0.5g]

加熱した長芋は柔らかくホクホク。シンプルな味付けなので、どんなおかずにも合います。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.6g ●脂質：0.8g ●炭水化物：53.7g ●注目したい栄養素：糖質、食物繊維



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	780g	[65g]
水	960cc	[80cc]
酒	36g	[3g]
塩	6g	[0.5g]
長芋（皮をむいて1cm角に切る）	300g	[25g]
炒りごま：黒	2.4g	[0.2g]

※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

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、長芋をのせてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、1のホテルパンを取り出して混ぜる。器に盛って炒りごまを散らす。



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、ご飯の味もアップする。