

大根ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：293kcal／食塩相当量：1.0g]

消化を助ける大根を入れて、胃に優しい混ぜご飯に。栄養価の高い葉も一緒に入れるのがポイント。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.2g ●脂質：0.7g ●炭水化物：63.3g ●注目したい栄養素：炭水化物



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	800g	[80g]
大根（1cm角に切る）	100g	[10g]
酒	30cc	[3cc]
昆布茶	20g	[2g]
水	900cc	[90cc]
大根の葉（さっと茹でる）	50g	[5g]

※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。
- ・大根の葉は幅1cmに切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>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、取り出して大根の葉を加えて混ぜる。



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固さが変わるので、加減をすること。
- ◆大根を1cm角にすることで、大根の形や食感が残る。また、昆布茶を加えることで大根が旨味の力を発揮する。