

## わかめごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：308kcal／食塩相当量：0.3g]

混ぜるだけでお手軽！ごま油が隠し味のカルシウム豊富なわかめごはんです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.6g ●脂質：1.1g ●炭水化物：67.0g ●注目したい栄養素：炭水化物、カロテン、カルシウム



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

&lt;材料a&gt;

米	800g	[80g]
ごま油	5g	[0.5g]
塩	2g	[0.2g]
水	960cc	[96cc]
カットわかめ（水で戻す）	5g	[0.5g]

※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。
- ・カットわかめは食べやすい大きさに切る。

## 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、1のホテルパンにカットわかめをのせ、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固さが変わるので、加減をすること。
- ◆混ぜるだけのカットわかめは塩分が多いので、病院食は普通のカットわかめを使用する。