

## 炊き込みチャーハンのサラダ仕上げ（病院食：主食）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：419kcal/食塩相当量：1.5g]

しっかり味付けされたツナチャーハンとサラダのシャキシャキ歯ごたえに、つつい箸が進みます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.3g ●脂質：8.1g ●炭水化物：71.3g ●注目したい栄養素：たんぱく質、リノール酸



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

米	900g	[90g]
水	950cc	[95cc]
鶏ガラスープの素	15g	[1.5g]
しょうゆ	7.5cc	[0.75cc]
塩	3g	[0.3g]
こしょう	少々	
ツナ	300g	[30g]
赤パプリカ（5mm角に切る）	80g	[8g]

## &lt;材料b&gt;

レタス（ざく切り）	150g	[15g]
トマト（ざく切り）	100g	[10g]
きゅうり（輪切り）	100g	[10g]

※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。

## 作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてツナ、赤パプリカをのせ、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、取り出して混ぜる。器に盛って<材料b>をのせる。



## 調理ポイント

- ◆加熱する際、具は混ぜずに米の上のせて炊き上げる。
- ◆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。