

カリカリジャコとミョウガのごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：330kcal／食塩相当量：0.4g]

カリッと焼き上げたジャコの歯ごたえと、ミョウガの爽やかな香りが食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.1g ●脂質：2.2g ●炭水化物：67.2g ●注目したい栄養素：カルシウム、カリウム



材料（40人分）

[]は1人分相当量です

ちりめんじゃこ：半乾燥	400g	[10g]
ごま油	40g	[1g]
温かいごはん	7200g	[180g]
ミョウガ（縦半分に切って小口切り）	280g	[7g]
白ごま	40g	[1g]

※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

40人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	5分	200℃

下ごしらえ

- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)
- ・ミョウガはさっと水にさらし、水気を取る。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にちりめんじゃこ、ごま油をよく混ぜ合わせて広げ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 器に温かいごはんを盛り、ミョウガ、2をのせて白ごまを散らす。



調理ポイント

- ◆ミョウガはペーパータオルなどで水分をしっかり取ること。
- ◆ちりめんじゃこの大きさや乾燥具合によって、加熱時間を調節する。