

切り干し大根の炊き込みごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **45** 分

[1人分：273kcal／食塩相当量：0.7 g]

切り干し大根の旨みを生かした、炊き込みごはんです。旬の銀杏を加えて季節感を楽しんで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.1g ●脂質：0.7g ●炭水化物：59.5g ●注目したい栄養素：カルシウム、糖質



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>		
切り干し大根	50g	[5g]
干しいたけ	10g	[1g]
だし汁	100g	[10g]
しょうゆ	44g	[4.4g]
砂糖	10g	[1g]
みりん	20g	[2g]
米	650g	[65g]
<材料b>		
水	650cc	[65cc]
ニンジン（長さ3cmの細切り）	70g	[7g]
銀杏：水煮	70g	[7g]
三つ葉	10g	[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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	160℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

下ごしらえ

- ・切り干し大根は水で戻して水気を切り、ざく切りにする。
- ・干しいたけは水で戻して水気を切り、薄切りにする。
- ・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

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のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚に米を入れ、2、<材料b>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 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。



調理ポイント

- ◆切り干し大根、干しいたけは水気をしっかり切ることで、煮た際に水っぽくならない。
- ◆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。