

桜海老とひじきのおこわ（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：234kcal/食塩相当量：0.7g]

旬の食材をふんだんに使って栄養満点！うるち米を少し加えることで、ちょうど良いモチモチ食感のおこわに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.3g ●脂質：2.3g ●炭水化物：45.3g ●注目したい栄養素：カルシウム、食物繊維



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

もち米	700g	[70g]
うるち米	100g	[10g]
<材料a>		
だし汁	600g	[60g]
酒	40g	[4g]
みりん	20g	[2g]
薄口しょうゆ	35g	[3.5g]
白だししょうゆ	5g	[0.5g]
サラダ油	15g	[1.5g]
芽ヒジキ：乾	15g	[1.5g]
ゴボウ（小切り）	10g	[1g]
桜海老	20g	[2g]
細ネギ（小口切り）	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

- ・もち米は洗って30分～1時間浸水させ、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枚にもち米、うるち米、<材料a>を上から順に入れてひと混ぜし、芽ヒジキ、ゴボウをのせてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. そのままスチコン庫内で10分蒸らす。取り出して桜海老を混ぜ、細ネギを散らす。



調理ポイント

- ◆芽ヒジキは水で戻さずに乾燥のまま炊くことで、ほどよい食感を保てる。
- ◆小切りにしたゴボウを入れることで、歯ざわりと香りがよくなる。
- ◆もち米の粒をコーティングするサラダ油と、さらりとした食感のうるち米を使うことで、食べやすいおこわに仕上がる。
- ◆ホテルパンに<材料a>を入れる際、ヒジキ、ゴボウは米の上へのせること。