

サワラとタケノコの炊き込みごはん（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 42分

[1人分：321kcal/食塩相当量：0.7g]

ジューシーで香ばしいサワラと
歯ざわりの良いタケノコが春を告げる、ごちそうごはん。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.4g ●脂質：3.6g ●炭水化物：56.4g ●注目したい栄養素：不飽和脂肪酸、ビタミンB2、ビタミンD、ビタミンB12



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

サワラ	300g	[30g]
<材料a>		
米	700g	[70g]
だし汁	700g	[70g]
酒	40g	[4g]
みりん	20g	[2g]
薄口しょうゆ	35g	[3.5g]
白だし	5g	[0.5g]
タケノコ（薄切り）	150g	[15g]
絹さや（筋を取る）	10g	[1g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	12分	250℃	—
2	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。
- ・絹さやは茹でて半分に切る。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にサワラをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、1、タケノコをのせてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出してサワラの骨を取り除く。器に盛って絹さやをのせる。



調理ポイント

- ◆サワラは背骨がついている2枚おろしなどを使用すると、旨みが増して美味しく仕上がる。
- ◆加熱後のサワラはしっかり粗熱を取るか、プラストチャーで冷やすことで、失敗なく炊くことができる。（サワラを熱いままのせると、米の加熱開始温度が上がり、芯の残ったご飯ができてしまうため）