

牛ひき肉と枝豆のチャーハン（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **30**分

[1人分：485kcal/ 食塩相当量：3.0g]

余分な脂質をおさえたさっぱりチャーハン。
枝豆の風味が口いっぱいに広がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.7g ●脂質：11.6g ●炭水化物：74.5g ●注目したい栄養素：鉄、葉酸



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	900g	[90g]
水	950g	[95g]
顆粒だし：中華	10g	[1g]
塩	8g	[0.8g]

<材料b>

牛ひき肉	400g	[40g]
枝豆（さやから出した状態）	300g	[30g]
ザーサイ（粗みじん切り）	100g	[10g]
ショウガ（みじん切り）	10g	[1g]
細ネギ（小口切り）	10g	[1g]
しば漬け	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
	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、<材料b>のをせてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- そのままスチコン庫内で10分蒸らし、器に盛って細ネギをのせ、しば漬けを添える。



調理ポイント

- ◆生の枝豆を使える場合は、短時間スチームをしてさやをむいてから炊くと、豆の香りと旨みを引き出すことができる。
- ◆枝豆は冷凍でもよい。