

さつまいもご飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **30** 分

[1人分：167kcal/ 食塩相当量：1.0g]

コンビ加熱でほっくりとした仕上がりに。
 サツマイモのやさしい甘みがお米によく合います。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.6g ●脂質：0.8g ●炭水化物：34.5g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンC



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

さつまいも	200g	[20g]
米	700g	[70g]
塩	1g	[0.1g]
酒	20g	[2g]
水	800g	[80g]
白ごま	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	風量
1	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。
- ・さつまいもはサイコロ状に切って水にさらす。

作り方

1. 65mmのホテルパンに<材料a>を入れ、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分蒸らし、取り出して混ぜ、器に盛って白ごまを散らす。



調理ポイント

◆加熱後のさつまいもは崩れやすいため、さっくり混ぜること。