

五目ごはん

合計加熱調理時間 約 **33** 分

[1人分：348kcal/ 食塩相当量：1.5g]

ふっくらと彩りの良い五目ごはんは万人好み。



分量

42人分
ホテルパン1分の1 65mm 3枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	3分	100℃	-
2	コンビ	100%	30分	150℃	-

材料 (42人分)

こんにゃく (細切り)	480g
<材料a>	
米	2880g
水	2160cc
干しいたけの戻し汁	720cc
顆粒だし：和風	60g
しょうゆ	160cc
酒	100cc
みりん	50cc
粗塩	大さじ 3/4
<材料b>	
鶏もも肉 (小切り)	720g
ニンジン (長さ3cmの細切り)	540g
ゴボウ (ささがき)	540g
干しいたけ (水で戻して細切り)	28枚
油揚げ：大 (油抜きをして細切り)	15枚

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・Aのこんにゃくは、細切りにする。
- ・Bの米は、洗って1時間以上浸水させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・Jの鶏もも肉は、小切りにする。
- ・Kのニンジンは、長さ3cmの細切りにする。
- ・Lのゴボウは、ささがきにして酢水 (分量外) にさらす。
- ・Mの干しいたけは、水で戻して細切りにする。
- ・Nの油揚げは、油抜きをして細切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にこんにゃくを広げてのせ、【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し、粗熱を取って水気を切る。
3. 65mmのホテルパン3枚に<材料a>を入れ、混ぜ合わせて平らにならし、<材料b>、2を広げてのせ、フタをする。
4. 3のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分間蒸らし、取り出して全体を混ぜる。



調理ポイント

- ◆使用する顆粒だしによって塩分量が違うので、分量を加減をすること。ただし、しょうゆを増やすと焦げつきの原因になるので、顆粒だしや塩で調節するとよい。
- ◆水の代わりにだし汁を使うと、一層美味しくなる。
- ◆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。
- ◆作り方5で、具をのせた後はかき混ぜないこと。