

パセリバターライス (病院食：主食)

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：325kcal/食塩相当量：0.3g]

細かく刻んだパセリとニンジンが食欲をそそる、コクのあるバターライスです。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：5.0g ●脂質：4.8g ●炭水化物：62.3g ●注目したい栄養素：糖質、カルシウム



材料 (45人分)

[]は1人分相当量です

米	3600g	[80g]
ニンジン	140g	[3.11g]
コンソメの素 (顆粒)	23g	[0.51g]
水	4320cc	[96cc]
バター	230g	[5.11g]
パセリ	45g	[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

45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	コンビ	100%	30分間	150℃	-

下ごしらえ

- ・ A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。
- ・ Bのニンジン、Fのパセリは、みじん切りにする。
- ・ Eのバターは、小さいサイコロ状に切る。

作り方

1. 65mmのホテルパンにAの米～Dの水を入れ、Eのバターを散らしてフタをする。
2. スチコンをコンビ・150℃・30分間・水蒸気量100%に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに1のホテルパンを入れて、スタートボタンを押す。
4. 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Fのパセリを混ぜる。



調理ポイント

◆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。