

干ししじみの炊き込みご飯 (病院食：主食)

合計加熱調理時間 約 **30分**

[1人分：271kcal/食塩相当量：0.1g]

「土用のしじみ」と呼ばれる夏のしじみは、夏バテに効果的！ショウガが香る炊き込みご飯です。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：6.3g ●脂質：1.0g ●炭水化物：55.8g ●注目の栄養素：タウリン



材料 (54人分)

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	3780g	[70g]
酒	162cc	[3cc]
水	4365cc	[80.83cc]
干ししじみ	270g	[5g]
ショウガ (針ショウガに切る)	81g	[1.5g]
万能ネギ (小口切り)	90g	[1.66g]

※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

54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。

作り方

- 65mmのホテルパン3枚にく材料a>を入れて干ししじみ、ショウガをのせ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。器に盛って、万能ネギを散らす。



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。
- ◆酒を入れることで香りが良くなり、ご飯の味も美味しくなるので、必ず入れること。