

いなり寿司（病院食）

合計加熱調理時間 約 25 分

[1人分：294kcal／食塩相当量：1.2g]

※エネルギー、食塩相当量は、1人分3個としての値です。

スチコンなら、蒸気でやさしく加熱するので、少ない煮汁で薄味に仕上がります。ごまやヒジキの個性も光ります。



分量

50個分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃
2	コンビ	100%	20分	140℃

材料（50個分）

油揚げ（1枚：7cm角）	50枚
<材料a>	
ヒジキ：水に戻した状態	200g
ニンジン（みじん切り）	300g
だし汁：鰹だし	150cc
砂糖	大さじ1
本みりん	大さじ2
日本酒	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
<材料b>	
だし汁：鰹だし	900cc
砂糖	135g
本みりん	135cc
日本酒	135cc
濃口しょうゆ	大さじ3
寿司飯（少し固めに炊き、粗熱を取る）	1500g
ごま：白（フライパンで炒る）	大さじ4

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

- 20mmの穴あきホテルパン1枚に油揚げを並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ザルに入れて軽く水洗いし、軽く水気を切る。
- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、別の65mmのホテルパン2枚に2、<材料b>を入れ、煮汁でぬらしたクッキングペーパーを被せる。
- 3のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
- 寿司飯にごま、5のヒジキ、ニンジンをに入れて混ぜ合わせ、軽く絞った5の油揚げに詰め込む。

調理ポイント ◆ヒジキとニンジンは汁気を切ってからプラストチラーで粗熱をとること。