

## タケノコごはん

合計加熱調理時間 約 **43**分

[1人分：352kcal／食塩相当量：1.4g]

シャキッとした食感が楽しい！煮汁を加えて炊くごはんは、  
香り豊かなやさしい味わい。



## 材料（10人分）

タケノコ：水煮（薄切り）	700g
油揚げ：小（5mm幅に切る）	80g
<材料a>	
だし汁	500g
薄口しょうゆ	50g
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1
米	800g
細ネギ（斜め切り）	適量

※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	スチーム	—	3分	100℃	—
2	コンビ	100%	10分	160℃	—
3	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の穴あきホテルパン1枚にタケノコ、油揚げを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 65mmのホテルパン1枚に1、<材料a>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- ザルにあげて具と煮汁に分ける。
- 65mmのホテルパン1枚に米を入れる。煮汁と水（分量外）を合わせて900ccにして入れ、具をのせてフタをして【設定3】で予熱後、加熱する。
- そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。
- 器に盛り、細ネギを散らす。



## 調理ポイント

- ◆生のタケノコを茹でて作ると、風味が格別によくなる。
- ◆水をだし汁で代用すると、一層美味しくなる。
- ◆米の水切り加減で炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、注意すること。
- ◆作り方4で具をのせた後は、かき混ぜないこと。