

お赤飯

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：275kcal／食塩相当量：0.2g]

炊きおこわもスチコンを使えば、手軽にできる！お祝い事の食事に。



材料（10人分）

ささげ	80g
もち米	640g
うるち米	240g
ごま塩	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
1	コンビ	100%	30分	150℃

下ごしらえ

・もち米、うるち米は合わせて洗い、30分～1時間浸水させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。（※1）

作り方

- 鍋にささげ、水（分量外）を入れて火にかけ、沸騰したら2～3回びっくり水をし、固めに茹でる。再度水を入れて沸騰したら3分茹でる。
- 1の鍋からささげを取り出し、ひたひたの水に浸ける。ゆで汁は460ccとり、粗熱を取る。
- 65mmのホテルパン1枚に（※1）を入れて平らにし、2のゆで汁、水（分量外）を米の表面すれすれまで入れ、2のささげをのせてフタをする。
- 3のホテルパンを【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、取り出して器に盛り、ごま塩をかける。



調理ポイント

- ◆うるち米を加えることで、箸さばきの良い食べやすい仕上がりになる。
- ◆作り方1のびっくり水はささげの渋味を取るため、必ず2～3回行う。
- ◆作り方3でゆで汁に足す水の量を調節し、お好みの色に仕上げる。また、ささげは米の上にパラパラ置いてかき混ぜないこと。