

## とうもろこしごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：276kcal/食塩相当量：0.5g]

とうもろこしがほんのり甘く、プチプチと食感も楽しいコクのあるまぜご飯。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.9g ●脂質：3.0g ●炭水化物：54.4g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

米	780g	[65g]
<材料a>		
水	900cc	[75cc]
酒	35cc	[2.91cc]
塩	6g	[0.5g]
とうもろこし	正味 300g	[25g]
バター	30g	[2.5g]

※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

12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

- ・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。
- ・とうもろこしは1本を1/3等分の筒切りにし、立てて実を切り落とす。
- ・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1枚に米、<材料a>を入れ、とうもろこしをのせてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンにバターを散らす。そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。



## 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硬さが変わるので、加減をすること。
- ◆ホテルパンにとうもろこしを入れる際、とうもろこしの芯も一緒に入れて加熱すると、風味が増す。スチコン庫内で蒸らした後、混ぜる際に芯を取り出すこと。