

麦入り鮭の炊き込みごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **37**分

[1人分：346kcal／食塩相当量：0.7g]

白米よりも食物繊維が豊富に摂れる麦ごはん。塩鮭を炊き込んで食べやすく仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.7g ●脂質：5.9g ●炭水化物：58.1g ●注目したい栄養素：食物繊維、不飽和脂肪酸、ビタミンB群



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

塩鮭	360g	[30g]
<材料a>		
米	800g	[66.66g]
昆布だし汁	900cc	[75cc]
押し麦	80g	[6.66g]
水	160cc	[13.33cc]
酒	30cc	[2.5cc]
無塩バター	12g	[1g]
白ごま	24g	[2g]
青のり	適宜	

※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	40%	7分	200℃
2	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

- 20mmのホテルパン1枚に網を置き、塩鮭を並べて【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、骨と皮を取り除いて粗くほぐす。
- 65mmのホテルパン1枚にく材料a>を入れ、2をのせてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンに無塩バターを加えて、そのままスチコン庫内で10分蒸らす。
- 4のホテルパンを取り出して混ぜ、器によそって白ごま、青のりを散らす。



調理ポイント

- ◆麦を入れる際は麦の倍量の水を足すこと。
- ◆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。
- ◆魚類を炊き込む場合は、あらかじめ焼いてから加えると生臭くならない。