

黒豆ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 37分

[1人分：237kcal／食塩相当量：0.5g]

炒った黒豆の香ばしさと、もちもち食感。ほんのり紫色に染まったシンプルな炊き込みごはんです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.4g ●脂質：1.5g ●炭水化物：47.7g ●注目の栄養素：アントシアニン、イソフラボン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

黒豆	60g	[5g]
米	720g	[60g]
水	840g	[70g]
酒	24g	[2g]
塩	6g	[0.5g]

※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	ホットエア	-	7分	170℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

下ごしらえ

・Bの米は、洗ってザルにあげ、水気をしっかり切る。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に黒豆を入れ、【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す。
- ボールに米、水、2を入れて1時間以上浸水させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- 65mmのホテルパン1枚に3、酒、塩を入れてフタをし、【設定2】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分間蒸らし、取り出して混ぜる。



調理ポイント

- ◆米と炒った黒豆を一緒にして1時間浸水させる事で豆も柔らかく、米も紫色に美しく染まる。
- ◆塩と酒を少し加えることで、ごはんがより美味しく炊き上がる。
- ◆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。