

ゴボウとまいたけの茶飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **30分**

[1人分：344kcal/ 食塩相当量：1.3g]

食物繊維たっぷり！

ごぼう茶の香り高い、風味豊かな一品。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.8g ●脂質：2.7g ●炭水化物：68.1g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>		
ゴボウ（小さめのささがき）	400g	[40g]
まいたけ（細かく裂く）	150g	[15g]
サラダ油	5g	[0.5g]
米	750g	[75g]
<材料b>		
薄口しょうゆ	80g	[8g]
みりん	50g	[5g]
酒	50g	[5g]
ゴボウ茶	750g	[75g]
鶏もも肉（小切り）	100g	[10g]
三つ葉（長さ2cmに切る）	20g	[2g]

※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%	3分	200℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

下ごしらえ

- ・<材料b>は合わせ、鶏もも肉を漬けて下味をつける。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を混ぜて広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチャーで冷やす。
3. 65mmのホテルパン1枚に米、<材料b>、ゴボウ茶を加え、鶏もも肉、2をのせてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、庫内で10分蒸らす。
5. 器に盛り、三つ葉を散らす。



調理ポイント ◆ゴボウ茶は常温以下までしっかり冷ましてから使うこと。