

梅ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **30**分

[1人分：294kcal／食塩相当量：1.8g]

ダシの風味と梅の酸味がマッチ！
大葉のさわやかな香りで食欲アップ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.0g ●脂質：0.7g ●炭水化物：63.9g ●注目したい栄養素：炭水化物、食物繊維、ビタミンB6



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	800g	[80g]
だし汁	950g	[95g]
みりん	20g	[2g]
梅干し（種を取って刻む）	80g	[8g]
大葉（千切り）	10g	[1g]

※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

・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

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、器に盛って大葉をのせる。

調理ポイント ◆だし汁はしっかり冷ましたものを使用すること。