

春の山菜おこわ

材料（10人分）

もち米	750g
白米	375g
山菜水煮	500g
油揚げ	60g
鶏もも肉	200g
A	
水	900g
酒	100g
味醂	30g
薄口醤油	70g
塩	少々
B	
黒ゴマ	少々



<調理データの目安>

- コンビモード
- 160℃・30分
- 蒸気量100%

<作業手順>

1. 白米は洗って30分水に浸ける。もち米は洗って水切りする。
2. 65mmホテルパンに、1、A、Bを入れて混ぜ合わせる。
3. 20mmホテルパンでフタをし、予熱したスチコンで加熱する。
4. 庫内から取り出し、10分そのまま蒸らす。
5. よくかき混ぜて器に盛り付ける。
6. 黒ゴマを散らす。

<調理のポイント>

■炊きおこわの場合水加減は容積比で下記の通り。

もち米100% ⇒米1：水0.8

もち米70%、うるち米30% ⇒米1：水0.9

もち米50%、うるち米50% ⇒米1：水1

<栄養成分>

エネルギー	500kcal
タンパク質	12.9g
脂質	6.0g
塩分	1.2g

<メモ>

.....

.....

.....