

## 大根としらす干しのご飯

### 材料（10人分）

米	550g	
大根（1cm角）	250g	
干しいたけ	20g	
しらす干し	50g	
だし汁	A	700cc
薄口醤油		40cc
酒		20cc
塩		2g
小ねぎ	10g	



### <作業手順>

1. 米を洗って水に30分浸けておく。
2. 干しいたけを水に戻してスライスする。
3. Aを合わせておく。
4. 1の水気を切って65mmホテルパンに入れ、大根、しらす、2、3を入れる。さらに20mmホテルパンで蓋をする。
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. 加熱後取り出して10分間蒸らす。
7. 小ねぎを散らして提供する。

### <調理データの目安>

- コンビモード
- 180℃・30分
- 蒸気量100%

### <メモ>

.....

.....

.....

### <栄養成分>

エネルギー	216kcal
タンパク質	5.5g
脂質	0.7g
塩分	1.2g

