

栗おこわ

材料（10人分）

もち米	1kg
むき栗	600g
ごま塩	15g



※1/2ホテルパン1枚：10人分



<作業手順>

1. もち米はよく洗って、もち米が浸るくらいの水かさにし、一晚浸けておく。
2. 水気を切った1の米、むき栗を蒸しネットに包んで穴あきホテルパンに入れる。
3. 予熱したスチコンで2を加熱する。
※途中2回、打ち水をする。
4. 加熱終了後、全体をよくかき混ぜ、ごま塩を散らす。

<調理データの目安>

- スチームモード
- スチーム2・45分

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	460kcal
タンパク質	8.0g
脂質	1.7g
塩分	0.5g



マルゼン