

材料

	ホテルパン1枚分 (25人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
米	1500g	60g	60g
しめじ	200g	8g	8g
しいたけ(千切り)	200g	8g	8g
えのき	200g	8g	8g
油揚げ(千切り)	60g	2.4g	2.4g
乳 清	750ml	30ml	—
水	750ml	30ml	60ml
調味料	しょうゆ	80g	3.2g
	酒	40g	1.6g
	みりん	20g	0.8g
	砂糖	10g	0.4g
	顆粒だし	—	—
		0.4g	

栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	6038	130.9	37.1	4931	890	0
	1人分	242	5.2	1.5	197	36	0
普通食 (1人分)	240	5.5	1.5	161	13	0	1.1

レシピのポイント

- 乳清で炊くので、米はしっかり浸水させておくことがポイント。
- スチコンで炊くご飯は、モチモチした食感に仕上がる。
- 具材を変えることで、いろいろな種類のかわりごはんが楽しめる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 25人分(1人分:160g)】

材料準備



しいたけ(千切り)、油揚げ(千切り)。
※乳清の作り方はレシピ⑬を参照。

調理方法



①米を洗い、30分以上浸水してから、ザルにあげ水気を切っておく。



②鍋に、調味料をすべて入れ沸騰させる。ここに乳清と水を入れ混ぜる。



③65mmホテルパンに①を入れ、小房に分けたしめじ、しいたけ、軸をとり半分に切ったえのき、油揚げをのせ、②を注ぐ。



④蓋をして、スチコン(コンビモード150℃-30分、蒸気量100%)で加熱し、庫内で10分蒸らす。



盛り付け

全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。

