

山菜おこわ

その他

材料

15人分

餅米	1.2kg
山菜水煮	450g
油揚げ	8枚
にんじん	200g
だし汁	750cc
砂糖	20g
みりん	50cc
醤油	100cc
料理酒	100cc
塩	少々



作り方

ホテルパン 65mm

1. 餅米は、1時間以上水に浸しておく。
2. 油揚げ・人参は千切りにする。
3. **A**の調味液を合わせておく。
4. ホテルパンに水切りした餅米を広げ、**2.**の具と山菜水煮と**A**の調味液を加え、**スチームで100°C30分加熱する。**

栄養量

1人分

熱量	383kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	6.1g
炭水化物	68.3g
塩分	1.1g