

# 赤飯

その他

## 材料

25人分

餅米	2kg
小豆	300g
塩	適宜
黒ゴマ	適宜



## 作り方

ホテルパン 65mm

1. 小豆は6~7倍の水で硬めに茹で、煮汁を取って冷ましておく。
2. 餅米を洗い1.の煮汁に一晩浸しておく。
3. ホテルパンに餅米と小豆を混ぜ入れ、米のひたひたまで煮汁を入れ、スチームで100°C30分蒸す。

## 栄養量

1人分

熱量	331kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	1.5g
炭水化物	68.9g
塩分	0.5g