

山菜おこわ



調理モード スチーム/100℃/30分

H

C

S



食育ヒント

山菜水煮に入っている山菜の種類は、わらび、筍、なめこ、きくらげなどです。わらびは、春になると土手や田んぼの畦道に生えているのを見かけます。アクがあるため、重曹を入れた湯でアク抜きをします。粘りがあり、水煮とは違ったフレッシュな味を楽しんでみるのもいいですね。



栄養価[1人分]

エネルギー

338kcal

タンパク質

7.9g

脂質

3.5g

炭水化物

67.5g

食塩相当量

1.2g

備品: 1/1 65mmホテルパン
蓋



材料

材料	1人分	15人分
もち米	80g	1200g
山菜水煮	30g	450g
油揚げ(千切り)	7g	105g
人参(千切り)	13g	195g
だし汁	50g	750g
砂糖	1g	15g
みりん	4g	60g
醤油	7g	105g
酒	7g	105g
食塩	0.1g	1.5g

つくり方

準備 もち米は1時間以上水に浸しておく
Aの調味料を合わせておく

- ①ホテルパンに水切りしたもち米を広げ、具材とAの調味液を加える
※具材は混ぜ込まずに、上に広げておく
- ②ホテルパンに蓋をして、予熱したスチコンで加熱する
【スチーム/100℃/30分】
- ③加熱後、庫内で10分ほど蒸らしてから取り出し、混ぜ合わせる

ワンポイント

・浸漬したもち米は、ザルで水切りし、ホテルパンに広げましょう。

※15人分=1/1ホテルパン1枚分