

赤飯(おこわ)



手動

レンジ

600W

約15分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

318kcal

塩分

0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

4人分

もち米

カップ2 (320g)

ゆでささげ

80g (乾燥豆約40g)

ささげのゆで汁 水

合わせて 280~320mL

ごま塩

少々

作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
3. ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約15分** で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
4. 器に盛り、ごま塩を添える。

ひとくちメモ

ささげの量はお好みで加減します。

赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

赤飯は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	(リレー加熱) レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1	240~260mL	約6分 → 約15分

(160g)		
カップ1・1/2 (240g)	440~480mL	約13分 → 約30分

赤飯（山菜おこわ）の水の量と加熱時間（1mL = 1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間	レンジ	600W
カップ1 (160g)	40g	160~180mL	約10分		
カップ1・1/2 (240g)	60g	240~260mL	約13分		