



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

298kcal

塩分

0.6g

※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)

山菜 (びん詰またはパック入り)

120g

水

280~320mL

A 酒

大さじ1

A しょうゆ

大さじ1/2

A 塩

少々

作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸収させる。
- ①に汁けを切った山菜とA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。

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 (160g)	240~260mL	約6分 → 約15分
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		