

赤飯(おこわ)



作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 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。
- 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。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

手動

レンジ

600W

加熱：約15分

使用付属品



テーブルプレート

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

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。

赤飯(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。

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。



加熱途中でかき混ぜる

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。

赤飯(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	7~9分
カップ2 (240g)	60g	240~260mL	11~13分
カップ3 (320g)	80g	280~320mL	14~16分