



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。

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

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

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。

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。

山菜おこわの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	山菜	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1 (160g)	60g	160~180mL	7~9分
カップ1・1/2 (240g)	90g	240~260mL	11~13分
カップ3 (320g)	120g	280~320mL	14~16分