

赤飯（真空調理）

材料（10人分）

もち米		7カップ	
ゆで小豆	}	100g	
（固めにゆでておく）			
小豆ゆで汁		A	0.5カップ
水			5.5カップ
塩		少々	
ゴマ塩		20g	



<調理データの目安>

■スチームモード

■98℃・50～60分

<作業手順>

1. もち米を洗い水気を切る。
2. 真空フィルムに1、Aを入れる。
3. 2を真空パックする。（真空度：99%以上）
4. 予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで加熱する。
5. フィルムから取り出し、ほぐして器に盛り付ける。
6. ゴマ塩を散らして提供する。

<調理のポイント>

- 真空包装時、加熱した食材は必ず10℃まで冷ますこと。
- 水分は米の0.8～0.9倍とする。
- 保存する場合は冷凍保存する。
- 異物混入に気をつけ、各工程において温度管理を徹底すること。

<栄養成分>

エネルギー	444kcal
タンパク質	8.3g
脂質	1.7g
塩分	2.4g

<メモ>

.....

.....

.....