

## g-max cooking no.35 蒸気鍋 de ひとりぶん定食



ごはん、おかずの同時調理♪  
ひとりぶんをサッと作りたい  
時に、とっても便利です！  
ぜひお試しください(^^)

### 【材料】

#### \*1 膳ご飯

- お米 50g
- 水 50cc

#### \*チャーシュー

- 豚バラ肉 3枚
- にんにく 1/2片  
(うすくスライス)
- しょうが 2mm厚さ2枚
- ねぎ 1/2本
- 醤油 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
  
- 卵 1個

### 【作り方】

- ① お米は洗って、計量カップに入れ水も加える。
- ② ねぎは1/3量を白髪ねぎにして、残りを斜め薄切りにする。
- ③ 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 耐熱の保存袋に、ねぎ、豚バラ肉、にんにく、しょうが、調味料をすべて入れて、よく揉みこむ。
- ⑤ 蒸気鍋にお湯を入れて、トレーに①のお米の入った計量カップ、④のチャーシューを入れて、タイマー20分にセットする。
- ⑥ 途中、トレーにアルミカップなどを置き、卵を割り入れる。  
★アルミカップでは、3~4分で半熟になります。  
(火加減によって異なります)

☆炊きあがったご飯は、お米の2.2~2.3倍量になりますので、50gのお米は、約110gのご飯になります。  
食べたい時に、食べたい分だけ食べられるのが、この蒸気鍋調理のポイントです。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo