



材料別の調理時間表①

種類	材料	分量(大きさ)	調理法	水分量	加熱時間	蒸らし時間	備考
肉	豚ロース	500g	煮る	水+調味料 1.5カップ	40分		
	豚バラ肉	500g (100g塊5個)	煮る	水+調味料 1.5カップ	40分		
	鶏手羽肉	500g (骨なし2枚)	煮る	水+調味料 1カップ	20分		
	鶏骨付き ぶつ切り	500g	煮る	水+調味料 1カップ	20分		
	牛すね肉	500g (1枚)	煮る	水+調味料 1カップ	30分		
	牛バラ肉	500g (1枚)	煮る	水+調味料 1カップ	30分		
魚	いわし	8尾	煮る	水+調味料 1カップ	25分		
	切り身魚	4切れ	煮る	水+調味料 1カップ	15分		
	いか	2はい	煮る	水+調味料 1カップ	20分		
	たこ	500g	煮る	水+調味料 1カップ	20分		
野菜	じゃが芋	2個(500g) 乱切り(1口大)	蒸す	1/2カップ	15分		大きさによって 多少時間は異なる
	さつまいも	1本(500g) 2つ切り	蒸す	1カップ	20分		
	里芋	10個	蒸す	1/2カップ	15分		
	かぼちゃ	1/4個 (乱切り)	蒸す	1/2カップ	15分		
	大根	500g (2cm厚さ輪切り)	蒸す	1カップ	20分		



材料別の調理時間表②

種類	材料	分量(大きさ)	調理法	水分量	加熱時間	蒸らし時間	備考
野菜	にんじん	1本 (乱切り)	蒸す	1/2カップ	10分		
	ごぼう	2本 (4cm 長さ)	蒸す	1/2カップ	15分		
	とうもろこし	2本 (2つ切り)	蒸す	1/2カップ	15分		
	枝豆	500g	蒸す	1/2カップ	10~15分		
卵	卵(半熟) (かたゆで)	7~8個	茹でる	1/2カップ 1/2カップ	10分 15分		
	茶わん蒸し	4人分	蒸す	1カップ			
米	白米	2カップ~4カップ	炊飯	目盛りを基準	約35~43分		※1カップ(1合) 約180g
	玄米	2カップ~4カップ	炊飯	目盛りを基準	約50~58分		※1カップ(1合) 約180g
	もち米	2カップ~3カップ	炊飯	玄米と同じ目盛り	約43~48分		※1カップ(1合) 約180g
乾物	昆布	50g (角切り)	煮る	水+調味料 1カップ	30分		
	ひじき (水にもどしたもの)	40g	煮る	水+調味料 1カップ	10分		
	干しいたけ	10枚	煮る	水+調味料 1カップ	15分		
乾燥豆	大豆	1カップ (150g)	蒸す	1カップ	30分		一晩水につける
	あずき	2カップ (300g)	茹でる	2カップ	30分	10分	
	黒豆	2カップ (200g)	煮る	水+調味料 1.5カップ			一晩調味料につける (豆の大きさによって 多少時間は異なる)