

大量調理レシピ（ごはん・お味噌汁）

■ 炊飯時のサンファイバー添加目安量

サンファイバー3g中、食物繊維2.6g



- ★炊飯前にサンファイバーを加え軽く混ぜます
- ★通常どおり炊飯します

お米	水分量			サンファイバー添加量	食物繊維含量(87%)
	通常	1割増分	合計		
50g	75 g	7.5 g	82.5 g	1.5 g	1.3 g
100 g (1人分)	150 g	15 g	165 g	3.0 g	2.6 g
150 g	225 g	22.5 g	247.5 g	4.5 g	3.9 g
500 g (5人分)	750 g	75 g	825 g	15 g	13 g
1 kg (10人分)	1.5 kg	150 g	1.65 kg	30 g	26g
5 kg (50人分)	7.5 kg	750 g	8.25 kg	150 g	130 g
10 kg (100人分)	15.0 kg	1.5 kg	16.5 kg	300 g	260 g
15 kg (150人分)	22.5 kg	2.25 kg	24.75 kg	450 g	390 g
20 kg (200人分)	30.0 kg	3.0 kg	33.0 kg	600 g	520 g

1人あたり分量

お米 100g
サンファイバー 3g

食物繊維：0.5g→3.1g

おかゆの場合は炊き上がった後にふりかけるように添加することもできます。

■ お味噌汁へのサンファイバー添加目安量



- ★お味噌をといたあとにサンファイバーを添加します
- ★ふりかけるように入るとダマになりません

だし汁	味噌	サンファイバー添加量	食物繊維含量(87%)
200 g (1人分)	8 g	1.5 g	1.3 g
1 kg (5人分)	40 g	3.0 g	2.6 g
2 kg (10人分)	80 g	4.5 g	3.9 g
5 kg (25人分)	200 g	15 g	13 g
10 kg (50人分)	400 g	30 g	26 g
20 kg (100人分)	800 g	150 g	130 g
30 kg (150人分)	1.2 kg	300 g	260 g
40 kg (200人分)	1.6 kg	450 g	390 g

1人あたり分量

お味噌汁 200g
サンファイバー 3g

食物繊維：1.5g→3.9g