

Super Steam ベーコンとほうれん草のドリア／乳・卵・小麦不使用

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 40人分

写真

盛付写真



⑧加熱前 ホテルパン写真



⑧加熱後 ホテルパン写真



※写真は40人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	米	15 g	ほうれん草	10 g
	玉ねぎ1 (みじん切り)	1.5 g	玉ねぎ2 (1cm幅くし形切り)	10 g
	人参 (みじん切り)	1 g	ベーコン／乳・卵不使用 (1cm幅カット)	8 g
B	サラダ油1	0.3 g	サラダ油2	0.8 g
	塩1	0.15 g	コーンクリーム	20 g
	白コショウ1	適量	調整豆乳2	4 g
			塩2	0.15 g
			白コショウ2	適量
C			豆乳シュレッド	8 g
栄養成分		エネルギー 137 kcal ・ たんぱく質 3.2 g ・ 脂質 5.2 g ・ 炭水化物 19.2 g ・ 食塩 0.8 g		

作業手順

下処理	① 米は洗って30分程度水に浸漬する。
	② 野菜、ベーコンをそれぞれカットする。
	③ Bを合わせて味を調える。
下処理加熱	④ 鍋でほうれん草を塩ゆでして冷水にさらし水気を切り、3cm幅にカットする。
	⑤ サラダ油2をひいたフライパンで④、②の玉ねぎ2、ベーコンを炒め、さらに合わせたCを入れて味を調える。
加熱	⑥ ホテルパンに水切りした①、②のA、③を入れ平らにならし、さらにホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 25分 ・ 風量4
	⑦ 加熱後、10分程度蒸らして全体をかき混ぜる。
提供	⑧ ⑦に⑤をかけ、豆乳シュレッドのをせ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 熱風 ・ 220℃ ・ 8分 ・ 風量4
提供	⑨ 器に盛付ける。

調理のポイント

- アレルギー対応ベーコンが使用できない場合は、鶏もも肉や豚バラ肉で代用してもよい。
- 手順⑥の際、ホテルパンの焦げ付き防止の為、オープンシートを敷いてもよい。
- 手順⑧の際、耐熱容器に1人ずつ盛り付けてから⑤、豆乳シュレッドのをせて加熱してもよい。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2026.8