

1/1ホテルパン： 20人分

写真

盛付写真



②加熱前 ホテルパン写真



②加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

玄米		75 g								
A	水	100 g								
	塩	0.6 g								
栄養成分	エネルギー	263 kcal	たんぱく質	5.1 g	脂質	2.0 g	炭水化物	55.4 g	食塩	0.6 g

作業手順

下 処 理	① 玄米は洗って一晩水に浸漬する。								
加 熱	② ホテルパンに水切りした①、合わせたA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%	・	140℃	・	70～90分	・
提 供	③ 加熱後、10分程度蒸らす。								
	④ かき混ぜて器に盛付ける。								

調理のポイント

- ・ 水加減は、重量比で米1.3～1.4倍が目安。
- ・ 塩を入れる事で玄米特有の匂いが軽減される。