

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 18人分

写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は18人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

米	75 g	小ねぎ (小口切り)	適量
たけのこ水煮 (5mm厚スライス)	30 g		
油揚げ (1cm角切り)	5 g		
桜エビ	1 g		
A	だし汁	75 g	
	みりん	4.5 g	
	薄口醤油	4.5 g	
	酒	3 g	
	塩	0.5 g	
栄養成分	エネルギー	315 kcal	たんぱく質 7.5 g
			脂質 2.4 g
			炭水化物 61.9 g
			食塩 1.3 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 たけのこ、油揚げ、小ねぎをそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	④ ホテルパンに②の油揚げを入れ、予熱したスチコンで加熱する。
加 熱	使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 3分 ・ 風量4
	⑤ ホテルパンに水切りした①、②のたけのこ、④、桜エビ、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。
提 供	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 25分 ・ 風量4
	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑦ かき混ぜて器に盛付け、②の小ねぎを散らす。

調理のポイント

- 水加減は、重量比で米1：水1.1～1.2倍が目安。