

Super Steam チリコンカンライス

1/1ホテルパン： 30人分 (チリコンカン)
20人分 (ライス)

調理システム： クックサーブ

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



※写真はチリコンカン15人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

[チリコンカン]			[ターメリックライス]		
A	合いびき肉	50 g	C	米	75 g
	玉ねぎ (みじん切り)	20 g		コンソメスープ	82 g
	にんにく (みじん切り)	1 g		ターメリック	適量
	赤唐辛子	適量		塩2	適量
B	オリーブオイル	適量		白コショウ2	適量
	トマトソース	40 g		バター (1cm角切り)	5 g
	コンソメ顆粒	1 g		パセリ (みじん切り)	適量
	チリパウダー	適量			
	ケイジャンスパイス	適量			
	塩1	適量			
	白コショウ1	適量			
	ミックスビーンズ	20 g			
栄養成分 エネルギー 506 kcal ・ たんぱく質 18.4 g ・ 脂質 14.9 g ・ 炭水化物 70.4 g ・ 食塩 2.3 g					

作業手順

下処理	① 野菜、バターをそれぞれカットする。
	② 米は洗って30分程度水に浸漬する。
下処理加熱	③ オリーブオイルをひいたフライパンでAを炒め、さらにBを入れて沸騰させ、味を調える。
	④ 鍋でCを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	⑤ ホテルパンにミックスビーンズ、③を入れ、上からオープンシートをかけ、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℃ ・ 30分 ・ 風量4
加熱	⑥ ホテルパンに水切りした②、④、①のバター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
提供	⑦ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑧ ⑦の米をかき混ぜ合わせて器に盛付け、上から⑦のチリコンカンをかけ、パセリを散らす。

調理のポイント

- ・ 水加減は、重量比で米1：水1.1倍が目安。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2025.8