

チキンライス

材料（10人分）

米	750g
鶏肉	150g
玉ねぎ	100g
ミックスベジタブル	75g
パセリ（みじん切り）	3g
チキンフイヨン	750cc
トマトソース	75cc
ケチャップ	75g
オリーブオイル	15g
塩	5g
コショウ	適量

A



※1 / 1ホテルパン1枚：20人分

<調理データの目安>

（ステップ1）

- コンビモード
- 180℃・30分
- 蒸気量100%

（ステップ2）

- スチームモード
- スチーム1・10分

<作業手順>

1. 米は洗って30分程度水に浸けておく。
2. 肉は細かくカットし、玉ねぎはみじん切りする。
3. Aは混ぜ合わせて味を調える。
4. 水気をよく切った米と2、3、ミックスベジタブルを65mmホテルパンに入れ、20mmホテルパンで上蓋をする。
5. 予熱したスチコンで加熱する。
6. よくかき混ぜたあと器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。

<栄養成分>

エネルギー	335Kcal
タンパク質	7.6g
脂質	4.4g
塩分	1.5g

<メモ>

.....

.....

.....