

いかぽっぽ イカのご飯詰め蒸し

材料（10人分）

イカ（1杯150g）	10杯
もち米	1kg
長ねぎ	20g
生姜（スライス）	40g

だし汁	} A	800cc
薄口醤油		120cc
みりん		100cc
酒		80cc



<作業手順>

1. もち米は水に一晩浸けておく。水を切り、予熱したスチコンで加熱する。
※途中2～3回打ち水をする。
2. 加熱終了後粗熱を取り、掃除をしておいたイカに詰めて爪楊枝で留める。
3. Aを混ぜ合わせて味を調える。
4. 65mmホテルパンに2、3、ねぎ、生姜を入れてオーブンシートなどで落とし蓋をし、さらに20mmホテルパンで上蓋をする。
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。

<調理データの目安>

（手順1の加熱）

■スチームモード

■スチーム2・40分

（手順5の加熱）

■コンビモード

■160℃・30分

■蒸気量100%

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー 533kcal

タンパク質 34.3g

脂質 2.7g

塩分 3.5g



マルゼン