

## 三分粥

### 材料 (1 / 1ホテルパン1枚分)

米	200g
水	3800g



(写真はイメージです。)

### <作業手順>

1. 米は洗って水切りする。
2. 1と水を65mmホテルパンに入れる。  
これに20mmホテルパンで上蓋をする。
3. 予熱したスチコンで加熱する。

### <調理データの目安>

(ステップ1)

■コンビモード

■200℃・20分

■蒸気量100%

(ステップ2)

■コンビモード

■160℃・25分

■蒸気量100%

### <メモ>

.....

.....

.....

### <栄養成分 / 100g>

エネルギー	18kcal
タンパク質	0.3g
脂質	0.0g
塩分	0.0g



# マルゼン