

七分粥

材料（1／1ホテルパン1枚分）

米	400g
水	3600g



（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℃・15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 36kcal

タンパク質 0.6g

脂質 0.1g

塩分 0.0g



マルゼン