

## スペイン風炊き込みピラフ

### 材料（10人分）

米	800g
鶏肉	200g
イカ	140g
むきエビ	100g
マッシュルーム	7個
湯むきトマト	1.5個

オリーブオイル 35cc

チキンフイヨン	}	A	800cc
白ワイン			55cc
ケチャップ			25g
ガーリックパウダー			少々
サフラン			少々
塩、コショウ			適量

スタッドオリーブ 10個  
パセリ 少々



※1/1ホテルパン1枚：15人分

### <作業手順>

1. Aを合わせ沸騰させ、冷却しておく。
2. 米は洗って30分浸水し、水切りしておく。
3. 肉、イカ、エビは小さくカットする。  
マッシュルームはスライスする。  
湯むきトマトはタネを取り、粗みじん切りにする。
4. 1、2、3を65mmホテルパンに入れ、オリーブオイルを入れる。  
20mmホテルパンを逆さにして蓋をする。
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. 加熱終了後、スタッドオリーブを入れ全体をかき混ぜる。  
器に盛り付けみじん切りにしたパセリを散らす。

### <メモ>

.....  
.....  
.....

### <調理データの目安>

- コンビモード
- 180℃・30分
- 蒸気量100%

### <栄養成分>

エネルギー	396Kcal
タンパク質	12.9g
脂質	7.6g
塩分	1.7g

