

アサリご飯

材料（10人分）

米	600g	
アサリむき身（缶）	200g	
アサリ缶煮汁	50cc	
たけのこ	100g	
水	} A 600cc	
酒		75cc
薄口醤油		25cc

木の芽 適量



※1/1ホテルパン1枚：20人分



<作業手順>

1. 米は洗って30分程度水に浸けておく。
2. アサリの身と煮汁は別々に分けておく。
3. たけのこは薄切りにする。
4. 2の煮汁にAを入れて味を調べておく。
5. 水気をよく切った米、たけのこ、4の調味液を65mmホテルパンに入れ、20mmホテルパンで上蓋をする。
6. 予熱したスチコンで5を加熱する。
7. 加熱後、アサリのむき身を入れてかき混ぜたら器に盛り付け、木の芽をあしらう。

<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

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	248kcal
タンパク質	8.2g
脂質	1.0g
塩分	0.7g



マルゼン