

## 焼きおにぎり (クックフリーズ)

### 材料 (1/1ホテルパン1枚分)

米	1600g
水	2000g
濃口醤油	適量



※1/1ホテルパン1枚：35個分

### <作業手順>

1. 米は洗って30分浸漬する。
2. 水気を切り65mmホテルパンに入れ、計量した水を入れ、20mmホテルパンで蓋をする。
3. 予熱したスチコンで2を加熱する。
4. 加熱後取り出して、10分蒸らして、よくかき混ぜる。
5. おにぎりを作り、ラップで包む。(1個40g)
6. 加熱終了後120分以内に、プラスチックラベ芯温-18℃以下に急速冷凍する。
7. 冷凍庫で保存する。(品質保持時間90日)
8. オーフンシートを敷いたアルミテフロンパンに7を並べ、予熱したスチコンで加熱する。
9. 表面に醤油を塗り再度加熱する。
10. 裏返して、表面に醤油を塗り再度加熱する。



### <調理データの目安>

(手順3の加熱)

- コンビモード
- 160℃・30分
- 蒸気量100%

(手順8の加熱)

- コンビモード
- 160℃・10分
- 蒸気量50%

(手順9、10の加熱)

- 熱風モード
- 200℃・5分

### <調理のポイント>

- 冷凍保存時、乾燥に気をつける事。
- おにぎりを解凍後、再加熱してもよい。

### <メモ>

.....

.....

.....

### <栄養成分/1個>

エネルギー	71kcal
タンパク質	1.4g
脂質	0.1g
塩分	0.7g