

焼きおにぎり 卵味噌

材料（1／1ホテルパン1枚分）

米	1600g
水	2000g
卵	200g
合わせ味噌	100g
砂糖	30g
むきエビ	80g
長ねぎ（みじん切り）	40g
ごま油	15g



※1／1ホテルパン1枚：35個分
（写真はイメージです。）

<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、平らにならし、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、おにぎりを作る。（1個40g）
5. 味噌と砂糖を合わせ、溶き卵を加える。
6. 塩と片栗粉（分量外）で臭みをとったエビを粗みじんにする。
7. 6と長ねぎをごま油で軽く炒める。さらに5も加えて炒める。
8. オーフンシートを敷いたアルミテフロンパンに4を並べ、7を表面に塗る。
9. 予熱したスチコンで8を加熱する。
10. 加熱後、器に盛り付け提供する。



<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）

■熱風モード

■200℃・5分

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分／1個>

エネルギー	91kcal
タンパク質	2.6g
脂質	1.3g
塩分	0.4g



マルゼン