

## 五目ご飯

### 材料（10人分）

米	750g
鶏もも肉（5gカット）	130g
こんにゃく（5mm角）	40g
ごぼう（5mm角）	30g
にんじん（5mm角）	30g
たけのこ水煮（5mm角）	30g
油揚げ（5mm角）	10g

だし汁	} A	530g
みりん		190g
薄口醤油		75g
酒		60g
ごま油		15g



※1/1ホテルパン1枚：20人分



### <作業手順>

1. 米は洗って30分程度水に浸けた後、よく水切りする。
2. 1、カットした材料、味を調えたAを65mmホテルパンに入れ、平らにならし20mmホテルパンで上蓋をする。
3. 予熱したスチコンで2を加熱する。
4. 加熱後、よくかき混ぜる。

### <調理データの目安>

（ステップ1）

- コンビモード
- 170℃・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

### <調理のポイント>

- ホテルパンの中の食材に風が当たらないように、形状の合うホテルパンで上蓋をする。

### <メモ>

.....

.....

.....

### <栄養成分>

エネルギー	372Kcal
タンパク質	7.7g
脂質	4.3g
塩分	1.3g

