

玄米と根菜のドリア

材料（10人分）

米	600g
発芽玄米	300g
れんこん（粗みじん切り）	80g
ごぼう（粗みじん切り）	40g
にんじん（みじん切り）	40g
ベーコン（粗みじん切り）	30g
オリーブオイル	20g
コンソメスープ	800g

かぼちゃ（スライス）	200g
フロッコリー（小房分付）	100g
赤パプリカ（スライス）	90g
ホワイトソース	800g
塩・コショウ	各少々
ミックスチーズ	150g
パン粉	少々

<作業手順>

1. 米、玄米を洗って30分ほど浸漬し、水切りしておく。
2. カットしたBを穴あきホテルパンに入れて、予熱したスチコンで加熱する。
3. 1、オリーブオイルで炒めたA、コンソメスープを65mmホテルパンに入れ、20mmホテルパンで上蓋をする。
4. 予熱したスチコンで3を加熱する。
5. 加熱後、庫内から取り出して10分蒸らす。
6. 5をよくかき混ぜ、塩・コショウで味を調えてフロッコリーを合えたホワイトソース、2、チーズ、パン粉をトッピングする。
7. 予熱したスチコンで6を加熱する。

<調理のポイント>

- 好みで旬の野菜を入れて炊いたり、トッピングする。



※2/3ホテルパン1枚：10人分



<調理データの目安>

（手順2の加熱）

■スチムモード

■スチム2・

フロッコリー、パプリカ 10分

かぼちゃ 15分

（手順4の加熱）

■コンビモード

■160℃・30分

■蒸気量100%

（手順7の加熱）

■熱風モード

■230℃・10分

<栄養成分>

エネルギー 535kcal

タンパク質 12.9g

脂質 15.1g

塩分 1.8g



マルゼン