

ピラフ風

材料（1/1ホテルパン1枚分）

米		1500g
玉ねぎ（みじん切り）	} A	200g
にんじん（みじん切り）		50g
ソーセージ（輪切り）		100g
コンソメスーフ		1650g
塩	} B	7g
コショウ		少々
バター		60g
粉チーズ		60g
パセリ（みじん切り）		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. 水切りした1、A、合わせたB、バターを65mmホテルパンに入れ、25mm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. 加熱後取り出して10分間蒸らす。
5. 粉チーズを振ってよくかき混ぜる。
6. 器に盛り付け、パセリを散らす。

<調理データの目安>

- コンビモード
- 160℃・25分
- 蒸気量100%

<調理のポイント>

- 具はフライパンなどで炒めても良い。
- 通常の炊飯は米1：水1～1.2（重量比）とする。
また必ず蓋をして加熱する。

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	329kcal
タンパク質	7.8g
脂質	5.5g
塩分	1.0g

