

カレーピラフ風

材料 (10人分)

米		1000g
玉ねぎ (みじん切り)	A	200g
にんじん (みじん切り)		100g
ベーコン (みじん切り)		70g
バター		80g
コンソメスープ	B	1100g
カレー粉		23g
塩		2g
コショウ		少々
パセリ (みじん切り)		少々



※1/1ホテルパン1枚：15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分程度蒸らす。
5. よくかき混ぜて器に盛り付け、パセリを散らす。

<調理データの目安>

- コンビモード
- 150℃・30分
- 蒸気量100%

<調理のポイント>

- 水加減は、重量比で米1：水1.1～1.2倍が目安。
- 好みの仕上がりによって、水の量は調節する。

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	472kcal
タンパク質	9.1g
脂質	10.4g
塩分	1.1g