

# Super Steam チャーハン

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 18人分

## 写真

盛付写真



⑦加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は9人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

|        |                |          |           |        |       |       |      |        |    |       |
|--------|----------------|----------|-----------|--------|-------|-------|------|--------|----|-------|
| 米      |                | 75 g     | C         | 中華スープ  | 78 g  |       |      |        |    |       |
|        |                |          |           | 濃口醤油   | 3 g   |       |      |        |    |       |
| A      | 卵              | 20 g     |           | サラダ油2  | 3 g   |       |      |        |    |       |
|        | サラダ油1          | 1 g      |           | 塩2     | 0.5 g |       |      |        |    |       |
|        | 塩1             | 0.1 g    |           | 白コショウ2 | 適量    |       |      |        |    |       |
| 白コショウ1 |                | 適量       |           |        |       |       |      |        |    |       |
|        |                |          | 小ねぎ（小口切り） |        | 適量    |       |      |        |    |       |
| B      | チャーシュー（1cm角切り） | 20 g     |           |        |       |       |      |        |    |       |
|        | 長ねぎ（粗みじん切り）    | 10 g     |           |        |       |       |      |        |    |       |
|        |                |          |           |        |       |       |      |        |    |       |
| 栄養成分   | エネルギー          | 376 kcal | たんぱく質     | 11.8 g | 脂質    | 8.4 g | 炭水化物 | 60.0 g | 食塩 | 1.7 g |

## 作業手順

|           |                                                                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 下処理       | ① 米は洗って30分程度水に浸漬する。                                                                                                 |
|           | ② B、小ねぎをそれぞれカットする。                                                                                                  |
|           | ③ ボウルでAを混ぜ合わせる。                                                                                                     |
| 下処理<br>加熱 | ④ オープンシートを敷いたホテルパンに③を流し、予熱したスチコンで加熱する。<br>使用ホテルパン 25mm 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 4～5分 ・ 風量4                               |
|           | ⑤ ④を取り出し、ホイッパーで全体をかき混ぜる。                                                                                            |
|           | ⑥ 鍋でCを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。                                                                                             |
| 加熱        | ⑦ ホテルパンに水切りした①、②のB、⑤、⑥を入れ平らにならし、<br>さらにホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。<br>使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 30分 ・ 風量4 |
|           | ⑧ 加熱後、10分程度蒸らす。                                                                                                     |
|           | ⑨ 予熱したスチコンで⑧を加熱する。<br>使用ホテルパン 65mm 調理設定 熱風 ・ 170～180℃ ・ 4分 ・ 風量4                                                    |
| 提供        | ⑩ ⑨を取り出し、かき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。<br>使用ホテルパン 65mm 調理設定 熱風 ・ 170～180℃/タンバー開 ・ 4分 ・ 風量4                                   |
|           | ⑨ かき混ぜて器に盛付け、②の小ねぎを散らす。                                                                                             |
|           |                                                                                                                     |

## 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。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2024.12