

# Super Steam 高菜チャーハン

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 20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10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

|      |              |                                                                    |   |        |      |
|------|--------------|--------------------------------------------------------------------|---|--------|------|
| A    | 米            | 75 g                                                               | B | 中華スープ  | 78 g |
|      | 卵            | 20 g                                                               |   | 濃口醤油   | 3 g  |
|      | サラダ油1        | 1 g                                                                |   | ごま油    | 2 g  |
|      | 塩1           | 0.1 g                                                              |   | 白コショウ2 | 適量   |
|      | 白コショウ1       | 適量                                                                 |   | 紅生姜    | 適量   |
|      | ベーコン（粗みじん切り） | 15 g                                                               |   |        |      |
|      | 高菜漬（みじん切り）   | 10 g                                                               |   |        |      |
| 栄養成分 |              | エネルギー 394 kcal ・ たんぱく質 10.1 g ・ 脂質 11.6 g ・ 炭水化物 59.1 g ・ 食塩 1.9 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 ベーコン、汁気を切った高菜漬をカットする。                                                                                           |
|       | ③ ボウルでAを混ぜ合わせる。                                                                                                   |
| 下処理加熱 | 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B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、⑤、⑥を入れ<br>平らにならし、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 かき混ぜて器に盛付け、汁気を切った紅生姜を添える。                                                                                       |
| 提供    |                                                                                                                   |
|       |                                                                                                                   |
|       |                                                                                                                   |
|       |                                                                                                                   |
|       |                                                                                                                   |

## 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。
- ・ 炒め感が欲しい場合は、手順⑦の後に熱風モード・180℃で5分追加加熱するとよい。



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