

# Super Steam ライスコロケ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：23人分

## 写真

盛付写真



⑧加熱前 ホテルパン写真



⑧加熱後 ホテルパン写真



※写真は1個30g、1/1ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

|                   |   |            |      |
|-------------------|---|------------|------|
| 調理済みバターライス        | 60 g  | オイルスプレー    | 適量   |
| …「米料理」・「炊飯（煮る）」参照 |   |            |      |
| 粉チーズ              | 1 g   | トマトソース     | 40 g |
|                   |   | パセリ（みじん切り） | 適量   |
| パン粉               | 10 g  |            |      |
| サラダ油              | 5 g   |            |      |
| 薄力粉               | 3 g   |            |      |
| 卵                 | 10 g  |            |      |
| 栄養成分              | エネルギー 244 kcal ・ たんぱく質 6.4 g ・ 脂質 10.2 g ・ 炭水化物 30.1 g ・ 食塩 1.0 g |            |      |

## 作業手順

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 下<br>処<br>理           | ① パセリをカットする。  |
|                       | ② 卵は溶いておく。  |
| 下<br>処<br>理<br>加<br>熱 | ③ ホテルパンにパン粉を入れ平らにならし、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 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2               |
|                       | ④ ③を取り出し木ベラで全体をよくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。<br>使用ホテルパン 25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2             |
|                       | ⑤ 加熱後、サラダ油を混ぜ合わせる。  |
| 成<br>形                | ⑥ 調理済みバターライスに粉チーズを混ぜ合わせ、1個30gに成形する。   |
|                       | ⑦ ⑥を薄力粉、②、⑤の順に衣付けする。  |
| 加<br>熱                | ⑧ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて⑦を並べ、予熱したスチコンで加熱する。<br>使用ホテルパン 焼き網・25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 12分 ・ 風量4 |
| 提<br>供                | ⑨ 器にトマトソースを広げ、⑧を盛付け、パセリを散らす。  |