

Super Steam 生姜ご飯

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



④加熱前 ホテルパン写真



④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)

米	75 g	小ねぎ (小口切り)	適量
		白ごま	適量
生姜 (3cm長さ・3mm厚千切り)	3 g		
A	だし汁	80 g	
	薄口醤油	4 g	
	酒	3 g	
	塩	0.3 g	

栄養成分 エネルギー 281 kcal ・ たんぱく質 5.3 g ・ 脂質 1.2 g ・ 炭水化物 59.0 g ・ 食塩 1.0 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 生姜、小ねぎをそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加 熱	④ ホテルパンに水切りした①、②の生姜、③を入れ平らにならし、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。
	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 25分 ・ 風量4
提 供	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑥ かき混ぜて器に盛付け、②の小ねぎ、白ごまを散らす。

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。