

# Super Steam チキンライス

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：16人分

## 写真

盛付写真



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑥加熱後 ホテルパン写真



※写真は8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	コンソメスープ	75 g		
A	鶏もも肉 (1個5g)	20 g	B	ケチャップ	12 g
	玉ねぎ (みじん切り)	15 g		塩	0.3 g
	人参 (みじん切り)	5 g		白コショウ	適量
	サラダ油	2 g		冷凍グリーンピース	5 g

栄養成分 エネルギー 357 kcal ・ たんぱく質 9.5 g ・ 脂質 5.5 g ・ 炭水化物 64.0 g ・ 食塩 1.1 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 Aをそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	③ サラダ油をひいたフライパンで②を炒める。
	④ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	⑤ 鍋で冷凍グリーンピースを塩ゆでして冷水にさらし水気を切る。
加 熱	⑥ ホテルパンに水切りした①、③、④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	⑦ 加熱後、⑤を入れ10分程度蒸らす。
	⑧ かき混ぜて器に盛付ける。

## 調理のポイント

- ・ 水加減は、重量比で米1：水1倍が目安。