

Super Steam イカ飯

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：15人分

写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	イカ（下処理後1杯100g）	100 g
	調理済みもち米（炊きおこわ）	100 g
	…「米料理」・「炊飯（煮る）」参照	
A	長ねぎ（4cm幅カット）	4 g
	生姜（3mm厚スライス）	2 g
B	だし汁	80 g
	薄口醤油	14.5 g
	みりん	12 g
	酒	8 g
栄養成分	エネルギー 305 kcal ・ たんぱく質 21.8 g ・ 脂質 1.5 g ・ 炭水化物 44.7 g ・ 食塩 3.2 g	

作業手順

下処理	① イカは下処理する。
	② Aをそれぞれカットする。
	③ ①に調理済みもち米を詰め、爪楊枝で留める。
下処理加熱	④ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	⑤ ホテルパンに③、②を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、④を流し、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℃ ・ 30分 ・ 風量4
	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。
提供	⑦ 好みの厚さにカットし器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。