Super Steam じゅーしぃーおこわ(蒸しおこわ)

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 12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、2/3ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	もち米	75 g	B	だし汁	40 g
				濃口醤油	5 g
A	豚バラ肉スライス（1cm幅カット）	20 g		みりん	4.5 g
	人参（粗みじん切り）	6 g		酒	4.5 g
	たけのこ水煮（1cm角切り）	6 g		干ししいたけの戻し汁	4.5 g
				黒砂糖	2 g
	干ししいたけ	15 g			
	乾燥芽ひじき	6 g		小ねぎ（小口切り）	2 g
	ごま油	2 g			

栄養成分	エネルギー	409 kcal・	たんぱく質	9.3 g・	脂質	9.8 g・	炭水化物	69.2 g・	食塩	1.0 g

作業手順

下処理・下準備	① もち米は洗って一晩水に浸漬する。
	② 干ししいたけ、乾燥芽ひじきは水戻しして、水気を切り、干ししいたけは1cm角切りにカットする。
	（干ししいたけの戻し汁は残しておく）
	③ A、小ねぎをそれぞれカットする。
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。
	⑤ ごま油をひいたフライパンで②、③のAを炒め、さらに水切りした①のもち米を入れ、もち米に透明感が出るまで炒める。
加熱	⑥ オーブンシートまたは蒸しネットを敷いたホテルパンに、⑤を入れ、平らにならして包み、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン：穴あき　調理設定：スチーム・スチーム2・30分・風量4
提供	⑦ かき混ぜて器に盛付け、③の小ねぎを散らす。

調理のポイント

- もち米を調味料と炒めてから蒸すと、味と水分が満遍なくもち米に入る。