

## チャーハン風

### 材料（10人分）

米		940g
中華スープ		940g
ごま油		25g
冷凍ミックスベジタブル （解凍しておく）	} A	225g
ロースハム（5mm角）		140g
玉ねぎ（みじん切り）		90g
卵	} B	200g
サラダ油		10g
塩		少々
コショウ		少々



※1/2ホテルパン1枚：8人分



### <作業手順>

1. 米を洗い、水気を切る。
2. 65mmホテルパンに1、中華スープ、ごま油、Aを入れ、20mmホテルパンで蓋をする。
3. 予熱したスチコンで2を加熱する。
4. 加熱後、10分蒸らす。
5. Bを合わせて、アルミテフロンパンに入れる。
6. 予熱したスチコンで5を加熱する。
7. 加熱後、すぐにホイッパーでよくかき混ぜる。
8. 4、7を混ぜ合わせる。
9. 塩、コショウで味を調える。

### <調理データの目安>

- （手順3の加熱）
- コンビモード
  - 160℃・30分
  - 蒸気量100%
- （手順6の加熱）
- スチームモード
  - スチーム2・3分

### <調理のポイント>

- 炒め感がほしい場合は、熱風・180℃・5分で加熱して混ぜるとよい。

### <メモ>

.....

.....

.....

### <栄養成分>

エネルギー	447kcal
タンパク質	12.2g
脂質	8.5g
塩分	0.6g