

高菜チャーハン風

材料（10人分）

米	700g
水	770g
ベーコン（粗みじん切り）	100g
高菜漬け （みじん切り・よく絞っておく）	120g
ミックスベジタブル （解凍しておく）	150g
ごま油	50g
塩・コショウ	少々
中華スープの素（粉末）	少々
刻みのり	少々



※1/2ホテルパン1枚：8人分



<作業手順>

1. 米を洗って水に30分浸けておく。
2. 水気を切った1、計量した水を65mmホテルパンに入れ、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. 4に合わせたAを入れて混ぜ込む。
6. 蓋はせず、予熱したスチコンで5を加熱する。
※途中2～3回かき混ぜる。
7. 器に盛り付け、刻みのりを散らす。

<調理データの目安>

（手順3の加熱）

■コンビモード

■180℃・30分

■蒸気量100%

（手順6の加熱）

■コンビモード

■180℃・8～10分

■蒸気量50%

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	356kcal
タンパク質	6.6g
脂質	10.1g
塩分	1.4g



マルゼン