

Super Steam 玄米と根菜のドリア

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：14人分

写真

盛付写真



⑨加熱前 ホテルパン写真



⑩加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、2/3ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

米	50 g	かぼちゃ (5mm厚スライス)	10 g		
発芽玄米	25 g				
A	れんこん (1cm角切り)	5 g	B ブロccoli (小房分け)	10 g	
	ごぼう (1cm角切り)	5 g	赤パプリカ (5mm厚スライス)	5 g	
	人参 (1cm角切り)	5 g	C	ホワイトソース	65 g
	ベーコン (1cm幅カット)	5 g		塩	適量
			白コショウ	適量	
オリーブオイル	2 g				
				ミックスチーズ	15 g
コンソメスープ	68 g			パン粉	適量
栄養成分	エネルギー 459 kcal ・ たんぱく質 11.6 g ・ 脂質 14.4 g ・ 炭水化物 68.8 g ・ 食塩 1.8 g				

作業手順

下 処 理	① 米、発芽玄米は洗って30分程度水に浸漬する。
	② A、かぼちゃ、Bをそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	③ オリーブオイルをひいたフライパンで②のAを炒める。
	④ ホテルパンに②のかぼちゃを入れ、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 ・ 10分 ・ 風量4
	⑤ ホテルパンに②のBのブロッコリー、赤パプリカをそれぞれ入れ、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 ・ 7分 ・ 風量4
	⑥ ⑤の加熱後、ブロッコリーと合わせたCを混ぜ合わせる。
加 熱	⑦ ホテルパンに水切りした①、③、コンソメスープ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℃ ・ 30分 ・ 風量4
	⑧ 加熱後、10分程度蒸らして全体をかき混ぜる。
	⑨ ⑧に⑥をかけ、④のかぼちゃ、⑤の赤パプリカ、ミックスチーズ、パン粉のをせ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65mm 調理設定 熱風 ・ 230℃ ・ 10分 ・ 風量4
提 供	⑩ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 好みに応じて、旬の野菜を入れて炊いたり、トッピングしてもよい。
- ・ 手順⑦の際、オープンシートを敷いてもよい。
- ・ 1/1HP (米+発芽玄米) の目安…1500g
- ・ 水加減は米1：水0.9～1.0倍が目安。

