

Super Steam 白ご飯

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20人分

写真

盛付写真



②加熱前 ホテルパン写真



②加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

米	75 g		
水	83 g		
栄養成分	エネルギー 267 kcal	たんぱく質 4.6 g	脂質 0.7 g
	炭水化物 57.8 g	食塩 0.0 g	

作業手順

下処理	① 米は洗って30分程度水に浸漬する。
加熱	② ホテルパンに水切りした①、水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℃ ・ 25分 ・ 风量4
提供	③ 加熱後、10分程度蒸らす。 ④ かき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 水加減は、重量比で米1：水1.1～1.2倍が目安。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2021.12