

Super Steam 海南鶏飯 (シンガポール風チキンライス)

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：15人分

写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は15人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

米	75 g	B	スイートチリソース	8 g
			めんつゆ (2倍濃縮)	8 g
鶏もも肉 (1枚210g)	70 g			
塩	0.5 g		パセリ	適量
A	にんにく (みじん切り)	2 g		
	生姜 (みじん切り)	2 g		
	中華スープ	83 g		
栄養成分 エネルギー 429 kcal ・ たんぱく質 17.2 g ・ 脂質 10.5 g ・ 炭水化物 62.0 g ・ 食塩 1.4 g				

作業手順

下 処 理	① 米は洗って30分程度水に浸漬する。
	② 筋切りした肉に塩を擦り込む。
加 熱	③ ホテルパンに水切りした①、②、A、中華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
	④ 加熱後、10分程度蒸らす。
提 供	⑤ 肉は好みの厚さにスライスし、米はかき混ぜる。
	⑥ 器に米、肉を盛付け、パセリを添えて合わせたBをかける。

調理のポイント

- ・ 水加減は、重量比で米1.1～1.2倍が目安。
- ・ 手順③の際、皮付き肉の皮を下にするとよい。
- ・ パセリは好みに応じて、パクチーを使用してもよい。



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