

Super Steam 五穀米のカポナータ丼

1/1ホテルパン：30人分（カポナータ）

調理システム：クックサーブ

20人分（五穀米）

写真

盛付写真



④⑤加熱前 ホテルパン写真



④⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真はカポナータ15人分、1/2ホテルパン、五穀米20人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

[カポナータ]		[五穀米]									
A	松の実	2 g	米	70 g							
	黒オリーブ (1cm厚輪切り)	1.5 g	五穀米の素	5 g							
	レーズン (粗みじん切り)	1.5 g									
	にんにく (みじん切り)	1 g	D	だし汁	83 g						
	赤唐辛子	適量		薄口醤油	2 g						
	オリーブオイル	3 g		みりん	2 g						
	ベーコン (1cm角切り)	10 g									
	玉ねぎ (1cm角切り)	20 g		バルサミコ酢	適量						
B	なす (1cm角切り)	10 g		パセリ (みじん切り)	適量						
	ズッキーニ (1cm角切り)	10 g									
	赤パプリカ (1cm角切り)	8 g									
	黄パプリカ (1cm角切り)	6 g									
	トマトソース	45 g									
C	白だし	2 g									
	濃口醤油	1 g									
	砂糖	1 g									
	黒コショウ・オレガノ	適量									
栄養成分		エネルギー	405 kcal	たんぱく質	8.5 g	脂質	9.4 g	炭水化物	69.3 g	食塩	1.7 g

作業手順

下 処 理	① オリーブオイルをひいたフライパンでAを炒め、さらにベーコン、Bの順で炒める。
	② Cを合わせて味を調える。
	③ 米は洗って30分程度水に浸漬する。
加 熱	④ ホテルパンに①、②を入れ、上からオープンシートをかけ、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℃ ・ 15~20分 ・ 風量4
	⑤ ホテルパンに水切りした③、五穀米の素、合わせたD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 ・ 風量4
提 供	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑦ ⑥のカポナータにバルサミコ酢を混ぜ合わせる。
	⑧ ⑥の米をかき混ぜて器に盛付け、上から⑦のカポナータをかけ、パセリを散らす。

調理のポイント

- ・ 水加減は、重量比で米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