

Super Steam 五目炊き込みご飯

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18人分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は18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	だし汁	50 g								
A	鶏もも肉 (1cm角切り)	B	みりん	18 g							
	こんにゃく (5mm角切り)		薄口醤油	9 g							
	ごぼう (5mm角切り)		酒	5.5 g							
	人参 (5mm角切り)		ごま油	2 g							
	たけのこ水煮 (5mm角切り)	小ねぎ (小口切り)	適量								
	油揚げ (5mm角切り)	1.5 g									
栄養成分		エネルギー	368 kcal	たんぱく質	8.6 g	脂質	3.8 g	炭水化物	67.8 g	食塩	1.5 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 A、小ねぎをそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	③ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加 熱	④ ホテルパンに水切りした①、②のA、③、ごま油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
	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
提 供	⑥ かき混ぜて器に盛付け、②の小ねぎを散らす。

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

2022.6