

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	80 g
				薄口醤油	3.5 g
A	大根 (1cm角切り)	25 g	C	酒	3 g
	しいたけ (3mm厚スライス)	5 g		塩	0.3 g
B	しらす干し	5 g		小ねぎ (小口切り)	適量
	桜エビ	1 g			

栄養成分 エネルギー 288 kcal ・ たんぱく質 7.1 g ・ 脂質 0.8 g ・ 炭水化物 59.8 g ・ 食塩 1.2 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C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、B、③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	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
	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。