

Super Steam かしわ飯

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



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤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	65 g	
		濃口醤油	6 g	
A	鶏もも肉 (1cm角切り)	B	酒	6 g
	ごぼう (3mm厚さがき)		みりん	6 g
	人参 (3mm厚千切り)		塩	適量
	油揚げ (1cm角切り)			
	干しいたけ (水戻し)			

栄養成分 エネルギー 359 kcal ・ たんぱく質 9.6 g ・ 脂質 5.2 g ・ 炭水化物 63.2 g ・ 食塩 1.1 g

作業手順

下処理	① 干しいたけは水戻しして、水気を切り、3mm厚スライスにカットする。
	② 米は洗って30分程度水に浸漬する。
	③ Aをそれぞれカットする。
下処理加熱	④ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	⑤ ホテルパンに水切りした②、①、③、④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 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。