

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：16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16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	調理済みいわしの梅煮の煮汁	40 g
調理済みいわしの梅煮のいわし	30 g	水	40 g
…「魚料理」・「煮物」参照		B 薄口醤油	5.5 g
		みりん	5.5 g
		砂糖	0.5 g
A ぎぼう (3mm厚ささがき)	5 g		
人参 (3mm厚千切り)	5 g		
しめじ (小房分け)	5 g	大葉 (3mm厚千切り)	適量
<b>栄養成分</b> エネルギー 370 kcal ・ たんぱく質 11.5 g ・ 脂質 4.9 g ・ 炭水化物 65.6 g ・ 食塩 1.5 g			

作業手順

下処理	① A、大葉をそれぞれカットする。
	② 米は洗って30分程度浸漬する。
	③ 調理済みいわしの梅煮をいわしと煮汁に分ける。
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 ホテルパンに水切した②、①のA、③のいわし、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℃ ・ 30分 ・ 風量4
提供	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。 ⑦ いわしをほぐし、かき混ぜて器に盛付け、①の大葉を散らす。

調理のポイント

- ・ Bの水はだし汁に変更してもよい。
- ・ 水加減は、重量比で米1：水1.1～1.2倍が目安。