

1/1ホテルパン： 20人分（ご飯）

調理システム： クックサーブ

10人分（卵）

写真

盛付写真



⑩加熱前 ホテルパン写真



⑩加熱後 ホテルパン写真



※写真は13人分、2/3ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

[炊き込みご飯]		[トッピング]		
米	75 g	むきエビ（1尾10g）	30 g	
A	れんこん水煮（粗みじん切り）	卵	20 g	
	人参（粗みじん切り）			
	干しいたけ			
		C	だし汁2	4 g
			みりん	2 g
			塩	0.1 g
B	だし汁1	60 g		
	酢	15.5 g		
	砂糖	6.5 g	きざみのり	適量
	薄口醤油	4 g	きぬさや	適量
栄養成分	エネルギー 369 kcal ・ たんぱく質 13.8 g ・ 脂質 2.9 g ・ 炭水化物 68.7 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、粗みじん切りにカットする。
	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。
	④ 溶いた卵に合わせたCを混ぜ合わせる。
下処理加熱	⑤ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	⑥ 鍋できぬさやを塩ゆでして冷水にさらし水気を切り、2等分にカットする。
	⑦ ホテルパンにむきエビを入れ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 5～8分 ・ 風量3
加熱	⑧ ホテルパンに④を流し、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン アルミ 調理設定 スチーム ・ 90℃ ・ 5～8分 ・ 風量4
	⑨ 加熱後、ポウルに移し、ホイッパーでかき混ぜて、炒り卵にする。
加熱	⑩ ホテルパンに水切りした②、①、③、⑤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	⑪ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑫ ⑪に⑨を入れ、かき混ぜて器に盛付け、⑦、きざみのり、⑥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。
- ・ 手順⑩の際、オイルスプレーを使用すると、卵がはがれやすくなる。
- ・ 1/1ホテルパン（むきエビ）の目安・・・1000g