

Super Steam 炊き込み粥

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10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5人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

米	15 g	だし汁	170 g
		B 酒	7 g
		薄口醤油	3 g
A 鶏もも肉 (皮なし・1cm角切り)	10 g	小ねぎ (小口切り)	適量
人参 (5mm厚千切り)	5 g		
玉ねぎ (5mm幅くし切り)	5 g		
しいたけ (5mm厚スライス)	5 g		
栄養成分 エネルギー 83 kcal ・ たんぱく質 3.8 g ・ 脂質 0.6 g ・ 炭水化物 13.8 g ・ 食塩 0.7 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。
	④ ホテルパンに水切りした①、②のA、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。
加 熱	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 45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。