Super Steam パエリア

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 14人分

写真

盛付写真	⑥加熱前　ホテルパン写真	⑥加熱後　ホテルパン写真

※写真は14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	B	鶏もも肉（1cm角切り）	15 g
				赤パプリカ（1cm厚スライス）	10 g
A	玉ねぎ（みじん切り）	10 g		ミニトマト（2等分）	10 g
	にんにく（みじん切り）	1 g			
	オリーブオイル	2 g	C	コンソメスープ	82 g
				サフラン	適量
	冷凍シーフードミックス（解凍する）	30 g		塩	適量
				白コショウ	適量
				黒オリーブ（1cm厚スライス）	5 g

栄養成分	エネルギー	357 kcal・	たんぱく質	12.7 g・	脂質	5.6 g・	炭水化物	60.9 g・	食塩	0.9 g

作業手順

下処理

① 冷凍シーフードミックスを解凍し、水気を拭き取る。
② 米は洗って30分程度水に浸漬する。
③ A、B、黒オリーブをそれぞれカットする。

下処理加熱

④ 鍋でCを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
⑤ オリーブオイルをひいたフライパンで③のA、①を炒める。

加熱

⑥ ホテルパンに水切りした②、①、③のB、⑤、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

⑦ 加熱後、10分程度蒸らす。
⑧ かき混ぜて器に盛付け、③の黒オリーブを散らす。

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。