

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：15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7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

もち米	75 g	だし汁	60 g
		濃口醤油	8 g
A 豚バラ肉スライス (1cm幅カット)	20 g	B みりん	7 g
A 人参 (粗みじん切り)	6 g	B 酒	7 g
たけのこ水煮 (1cm角切り)	6 g	干しいたけの戻し汁	7 g
		黒砂糖	3 g
干しいたけ	3 g		
乾燥芽ひじき	1 g	小ねぎ (小口切り)	適量
ごま油	2 g		
栄養成分 エネルギー 270 kcal ・ たんぱく質 6.0 g ・ 脂質 9.2 g ・ 炭水化物 36.9 g ・ 食塩 1.3 g			

作業手順

下処理	① 干しいたけ、乾燥ひじきは水戻して、水気を切り、干しいたけは1cm角切りにする。(干しいたけの戻し汁は残しておく)
	② もち米は洗って水切りする。
	③ A、小ねぎ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。
	⑤ ごま油をひいたフライパンで①、③のAを炒める。
加熱	⑥ ホテルパンに②、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℃ ・ 30分 ・ 風量4
	⑦ 加熱後、10分程度蒸らす。
提供	⑧ かき混ぜて器に盛付け、③の小ねぎを散らす。

調理のポイント

- ・ 水加減は、重量比で米1：水1.2～1.3倍が目安。