

# Super Steam 中華ちまき

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：12個分

## 写真

盛付写真



⑧加熱前 ホテルパン写真



⑧加熱後 ホテルパン写真



※写真は6個分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1個分)

もち米	75 g	B	中華スープ	50 g	
たけのこ水煮 (5mm角切り)	10 g		濃口醤油	9 g	
A 人参 (5mm角切り)	10 g		砂糖	6 g	
焼き豚 (5mm角切り)	20 g		干しいたけの戻し汁	5 g	
干しいたけ	1 g		干しエビの戻し汁	5 g	
干しエビ	0.5 g		酒	4 g	
ごま油1	2		竹皮	1 枚	
			ごま油2	適量	
栄養成分	エネルギー 374 kcal ・ たんぱく質 10.3 g ・ 脂質 5.4 g ・ 炭水化物 67.9 g ・ 食塩 1.9 g				

## 作業手順

下処理・下準備	① もち米は洗って一晩浸漬する。
	② 干しいたけ、干しエビは水戻しして、水気を切り、干しいたけは5mm角切りにする。 (干しいたけ、干しエビの戻し汁は残しておく)
	③ Aをそれぞれカットする。
	④ Bを合わせて味を調える。
下処理加熱	⑤ ごま油1をひいたフライパンで②、③、水切りした①を炒める。
	⑥ ⑤に④を入れて汁気がなくなるまで炒める。
	⑦ ごま油2を塗った竹皮に⑥を120gずつ包む。
加熱	⑧ 予熱したスチコンで⑦を加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 15~20分 ・ 風量4
	⑨ 器に盛付ける。
提供	

## 調理のポイント

- もち米を炒めてから蒸すと、加熱時間が短縮できる。

