

Super Steam わかめご飯

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 20人分

写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

米 75 g

A 水 85 g

酒 5 g

塩 1 g

乾燥わかめ 1 g

白ごま 適量

栄養成分 エネルギー 280 kcal ・ たんぱく質 4.9 g ・ 脂質 1.2 g ・ 炭水化物 58.7 g ・ 食塩 1.2 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 乾燥わかめを麺棒で少し碎く。

加熱 ③ ホテルパンに②、水切りした①、合わせたA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

提供 ④ 加熱後、10分程度蒸らす。
⑤ かき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

- 乾燥わかめを水戻しせず直接加熱する方法。
- 水加減は、重量比で米1：水1.2倍が目安。