

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



③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
水	85 g
A 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砕く。
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。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2025.12