Super Steam いりこ飯

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 16人分

写真

盛付写真	⑤加熱前　ホテルパン写真	⑤加熱後　ホテルパン写真

※写真は8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	80 g
	いりこ	4 g			
			B	濃口醤油	5 g
A	大根（3mm厚短冊切り）	20 g		塩	0.5 g
	里いも（10gカット）	20 g			
	こんにゃく（3mm厚短冊切り）	10 g			
	人参（3mm厚短冊切り）	8 g			
	油揚げ（3mm厚短冊切り）	3 g			

栄養成分	エネルギー	315 kcal・	たんぱく質	8.6 g・	脂質	2.0 g・	炭水化物	62.8 g・	食塩	1.5 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 Aをそれぞれカットする。 ③ いりこは頭と腹を除き、頭は水に浸けてだしを取る。
下処理加熱	④ 鍋で③のだし、Bを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	⑤ ホテルパンに水切りした①、②のA、③のいりこ、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
提供	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。 ⑦ かき混ぜて器に盛付ける。

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。