

写真

盛付写真



⑤⑦加熱前 ホテルパン写真



⑤⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真はチキンライス10人分、薄焼き卵風4人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

[チキンライス]

米	60 g	[薄焼き卵風]	
A 鶏もも肉 (1個5g)	15 g	ほぼたま 加熱用液卵風	30 g
玉ねぎ (みじん切り)	15 g	(キユーピー株式会社)	
人参 (みじん切り)	5 g	オイルスプレー	適量
サラダ油	1.5 g	ケチャップ	適量
B 水	60 g		
中華スープ顆粒	0.6 g		
ケチャップ	12 g		
グリンピース	3 g		
栄養成分	エネルギー 317 kcal · たんぱく質 8.2 g · 脂質 5.9 g · 炭水化物 55.0 g · 食塩 1.1 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。
下処理加熱	③ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。 ④ サラダ油をひいたフライパンで②のAを炒める。
加熱	⑤ ホテルパンに水切りした①、③、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 ⑥ ホテルパンを予熱したスチコンで加熱する。(空焼き) 使用ホテルパン 25mm 調理設定 热風 ・ 220℃ ・ 2分 ・ 風量3 ⑦ ⑥を取り出しオイルスプレーをし、ほぼたまを流し、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 25mm 調理設定 热風 ・ 220℃ ・ 3分 ・ 風量3
提供	⑧ ⑤の加熱後、グリンピースを入れ10分程度蒸らす。 ⑨ ⑦の加熱後、好みの大きさにカットする。 ⑩ ⑧をかき混ぜて器に盛付け、⑨を巻き付けるようにかぶせ、ケチャップをかける。

調理のポイント

- 水加減は、重量比で米1：水1倍が目安。
- 手順⑥の際、ホテルパンが良く温まっている事を確認する事。
- ほぼたま 加熱用液卵風は植物性原材料をベースに、卵の味わいを再現した商品。（販売：キユーピー株式会社）