

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20人分

(チキンライス)

8人分

(薄焼き卵風)

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] | | [薄焼き卵風] | |
|---|-------------|----------------------------|------------|
| 米 | 60 g | ほぼたま 加熱用液卵風 (キューピー株式会社) | 30 g |
| A | 鶏もも肉 (1個5g) | 15 g | |
| | 玉ねぎ (みじん切り) | 15 g | オイルスプレー 適量 |
| | 人参 (みじん切り) | 5 g | |
| | 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 | |
| | グリーンピース | 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 熱風 ・ 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 熱風 ・ 220℃ ・ 3分 ・ 風量3 |
| | ⑧ ⑤の加熱後、グリーンピースを入れ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。 |
| 提 供 | 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：キューピー株式会社)