

ツナとひじきの和風炊き込みご飯

食数 1/1 ホテルパン 150g×27人分 2/3 ホテルパン 18人分

		1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
材料	米	1500g	1000g
	A だし汁	1350g	900g
	濃口しょうゆ	100g	67g
	酒	100g	67g
	みりん	120g	80g
	塩	12g	8g
B	芽ひじき(乾)	40g	27g
	ツナ(ライトオイル)	260g	173g
	人参(2cm千切り)	160g	107g
	油揚げ(短冊切り)	120g	80g



使用ホテルパン 65mm・フタ有り

工程(使用機器)

調理手順

下処理

- ① 米は洗って、30分以上浸漬させます。
- ② Aを鍋に合わせ、一度沸騰させ火を止め、炊き汁を作ります。

加熱調理
(スチームコンベクション)

- ③ ホテルパンに水を切った米、②の炊き汁を入れ、平らにならし、Bの具材を上にならし、フタをして加熱します。
コンビ モード・調理温度200℃・調理時間25分・蒸気量100%・風量3
- ④ 加熱後、フタをしたまま15分程蒸らします。

盛付・提供

- ⑤ 全体を混ぜ合わせ、器に盛り付け提供します。