

いか飯

食数 1/1 ホテルパン 30人分

2/3 ホテルパン 20人分

	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
材料 するめいか(ワタを取りだして洗う)……………	15杯	10杯
ゲソ(霜降りにして刻む)		
A もち米(浸漬する) ……………	400g	260g
ごぼう(粗みじん切り) ……………	250g	162g
人参(粗みじん切り) ……………	100g	67g
椎茸(粗みじん切り) ……………	100g	67g
B 酒 ……………	68g	44g
みりん ……………	68g	44g
濃口しょうゆ ……………	68g	44g
C だし汁 ……………	1200g	800g
酒 ……………	150g	100g
濃口しょうゆ ……………	103g	69g
みりん ……………	103g	69g
上白糖 ……………	50g	33g



使用ホテルパン 65mm・フタ有り
使用推奨備品 オープンシート、つまようじ

工程(使用機器)

調理手順

下処理

① 鍋に**C**を合わせて沸かし、煮汁を作ります。

加熱調理
(スチームコンベクション)

② **B**の調味料を合わせたボールに**A**を30分漬け、加熱します。(加熱後、ゲソと合わせておきます)

スチーム モード・調理温度100℃・調理時間10分・風量3

③ いかの胴に②を6分目まで詰め、つまようじで止めてホテルパンに並べます。

④ ③に①の煮汁を注ぎ、オープンシートで落とし蓋をし、さらにフタをして加熱します。

コンビ モード・調理温度130℃・調理時間50分・蒸気量100%・風量3

盛付・提供

⑤ 食べやすい輪切りにし、器に盛り付け提供します。