具沢山彩りごはん

作成日	2024/3/11	修正日	

栄養成分表示（150gあたり）
エネルギー：　127kcal
たんぱく質：　7.4g
脂質：　3.8g
炭水化物：　51.5g
ナトリウム：　350mg
（食塩相当量　0.9g）

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類： 20mm、65mm

使用推奨備品：

材料：（）内は2/3ホテルパン分量

	米	1500g（1000g）
(B)	さつま芋（皮つき1.5cm角）	400g（266g）
(B)	にんじん（3cm千切り）	120g（80g）
(B)	しめじ（ほぐす）	240g（160g）
(B)	鶏もも肉（1.5cm角）	400g（266g）
(B)	枝豆	160g（106g）
(A)	薄口しょうゆ	100g（66g）
(A)	みりん	120g（80g）
(A)	酒	100g（66g）
(A)	塩	6g（4g）
(A)	だし汁	1330g（886g）

工程（使用機器）		調理手順
下処理	①	米は洗って30分以上浸漬します。
	②	(A)を合わせて一度沸騰させ、炊き汁を作ります。
加熱調理（スチームコンベクション）	③	65mmのホテルパンに水を切った米、②を入れ平らにならし、(B)を散らして、20mmのホテルパンで蓋をして加熱します。
		コンビモード（ 200 ）℃・（ 25 ）分・蒸気量（ 100 ）%・風量（ 3 ）
	④	蓋をしたまま15分蒸らします。
盛付・提供	⑤	全体を丁寧に混ぜ合わせ、器に盛り付け提供します。

出来上り重量：（）内は2/3ホテルパン　約4050g（約2700g）

想定食数：（）内は2/3ホテルパン　150g×27人分（18人分）

考案	野中	作成	河口

ポイント：