

きのこご飯

作成日	2024/3/22	修正日
-----	-----------	-----



栄養成分表示(180gあたり)	
エネルギー:	285kcal
たんぱく質:	6.1g
脂質:	1.8g
炭水化物:	60.4g
ナトリウム:	455mg
(食塩相当量	1.1g)
【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					
(B)	米	1500g (1000g)	(A)	だし汁	1230g (819g)
	しめじ(ほぐす)	200g (133g)		濃口しょうゆ	100g (67g)
	エリンギ(短冊)	200g (133g)		酒	100g (67g)
	椎茸(薄切り)	200g (133g)		みりん	120g (80g)
	舞茸(ほぐす)	200g (133g)		塩	5g (3.3g)
	塩昆布	40g (27g)		ごま油	24g (16g)
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	65mmホテルパンに水を切った米と、炊き汁を加え平らにならし、塩昆布を振りいれ、(B)を散らして、20mmホテルパンで蓋をして加熱をします。			
		コンビモード(200)℃・(25)分・蒸気量(100)%・風量(3)			
	④	蓋をしたまま15分以上蒸らします。			
盛付・提供	⑤	全体を丁寧に混ぜ、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3780g (約2520g)	想定食数：()内は2/3ホテルパン		180g×21人分 (14人分)

考案	野中	作成	野中
----	----	----	----

- ポイント: きのこの水分が多いため、軟飯になるのを防ぐために、通常の炊き込みご飯の加水量よりも減らしています。
- 白いご飯: 米に対して1.2倍の炊き汁
- 炊き込みご飯: 米に対して1.1倍の炊き汁
- きのこご飯: 米に対して1.0倍の炊き汁