

ぶりの炊き込みご飯

作成日 2023/3/31 修正日



栄養成分表示(150gあたり)
エネルギー: 274kcal
たんぱく質: 11.4g
脂質: 6.8g
炭水化物: 43.0g
ナトリウム: 274mg
(食塩相当量 0.7g)

【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: | オーブンシート |
|-----------------------|-----------------|--|------------------|
| 材料:()内は2/3ホテルパン分量 | | | |
| 米 | 1400g (933g) | だし汁 | 1300g (866g) |
| ぶり(皮、骨を取る) | 960g (640g) | (B) 酒 | 68g (45g) |
| 塩 | 4.8g (3.2g) | 濃口しょうゆ | 80g (53g) |
| (A) 人参(千切り) | 170g (114g) | みりん | 90g (60g) |
| 生姜(千切り) | 60g (40g) | 大葉 | 適宜 (適宜) |
| 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 | (B)を鍋に合わせて沸かし、炊き汁を作ります。 | |
| 加熱調理 (スチームコンベクション) | ③ | オーブンシートを敷いた20mmホテルパンに、塩を振ったぶりを並べ加熱します。 ホットモード(300)°C・(3)分・風量(3) | |
| | ④ | 65mmの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、(A)と③をのせたら、フタをして加熱します。 コンビモード(200)°C・(25)分・蒸気量(100)%・風量(3) | |
| | ⑤ | 加熱後、フタをしたまま15分程蒸らします。 | |
| 盛付・提供 | ⑥ | 全体を混ぜ合わせ器に盛り付けたら、大葉をトッピングし提供します。 | |
| 出来上り重量:()内は2/3ホテルパン | 約4130g (約2750g) | 想定食数:()内は2/3ホテルパン | 150g×27人分 (18人分) |

考案 小山 作成 小山

ポイント: