

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: