

栗おこわ

作成日 2023/7/3 修正日



栄養成分表示(150gあたり)
エネルギー: 223kcal
たんぱく質: 3.1g
脂質: 0.5g
炭水化物: 49.7g
ナトリウム: 481mg
(食塩相当量 1.2g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	穴あき	使用推奨備品:	炊飯ネット
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
もち米	1500g (1000g)	酒	195g (130g)
水(浸漬用)	適宜 (適宜)	(A) みりん	180g (120g)
栗甘露煮	360g (240g)	塩	19.5g (13g)
		追加の水	※必要水量から、 付着水量、吸水量、酒、みりん の量を差し引いた重量
		※必要水量(もち米に対し0.75倍水量)	1125g (750g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	もち米を洗って、1時間以上浸漬します。	
	②	水をザルで切ってもち米の量を計量し、何グラム増えたかメモに控えておきます。	
	③	必要水量(米に対して0.75倍)から②と 酒、みりん の重量を引いて、追加の水の重量を算出し、水を計量したら、(A)と合わせます。 【打ち水】	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	穴あきホテルパンに炊飯ネットを敷いて、②のもち米を包み加熱をします。 スチームモード(110)°C・(10)分・風量(3)	
	⑤	加熱後、米をボールに移し、③の打ち水を加えてよく混ぜ、穴あきホテルパン+炊飯ネットに戻して栗を乗せ、包んで最終加熱を行います。	
	⑥	スチームモード(100)°C・(20~40)分・風量(3)	
盛付・提供	⑦	加熱後、しゃもじで混ぜたら、器に盛り付け、黒ゴマを乗せて提供します。	
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約2700g (約1800g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	150g×18人分 (12人分)

考案 野中 作成 河口

ポイント: