

焼きおにぎり

作成日 2023/11/1 修正日



栄養成分表示(70gあたり)

エネルギー: 118kcal
たんぱく質: 2.5g
脂質: 1.0g
炭水化物: 24.4g
ナトリウム: 201mg
(食塩相当量 0.5g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	ハンスティック20mm	使用推奨備品:	オイルスプレー、ディッシャー14号
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
ご飯	1300g (865g)	(A) 濃口しょうゆ	70g (47g)
		みりん	40g (27g)
		ごま油	15g (10g)
		かつお節	10g (7g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	ご飯に(A)を加え、全体をよく混ぜます。	
	②	ディッシャー14号で分割し、おにぎりを作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	ホテルパンにオイルスプレーをかけ②を並べ、更にも上からオイルスプレーをかけ加熱します。 コンビモード(210)°C・(8)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	④	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1400g (約910g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	70g×20人分 (13人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: スチコンでご飯を炊く場合は、米に対して1.2倍のお水を用意して頂くとよいです。

【ご飯の炊き方】

- ①米を洗い、30分以上浸漬させます。
- ②65mmのホテルパンに水気を切った米と水を入れ平らにならし、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)
- ③加熱後、フタをしたまま15分程度蒸らし、全体を混ぜます。