

鮭とひじきの炊き込みご飯

作成日 2023/12/8 修正日



栄養成分表示(150gあたり)
エネルギー: 148kcal
たんぱく質: 8.9g
脂質: 3.7g
炭水化物: 20.8g
ナトリウム: 246mg
(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:	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
米	1400g (932g)	だし汁	1300g (866g)
鮭	800g (533g)	(B) 濃口しょうゆ	80g (53g)
塩	4g (2.7g)	酒	70g (47g)
		みりん	90g (60g)
ひじき(乾物)	40g (27g)	青ねぎ(小口切り)	適宜 (適宜)
(A) にんじん(細切り)	140g (93g)		
油揚げ(短冊)	140g (93g)		
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	鮭に塩を振ります。	
	③	(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)	④	65mmのホテルパンに水を切った米、炊き汁を入れ平らにならし、②と(A)のをせ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、全体を混ぜ合わせます。	
盛付・提供	⑥	器に盛り付け、お好みで青ねぎを散らし提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約4300g (約2860g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	150g×29人分 (19人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: