炊飯　主食　野菜類

NICHIWA Consulting Room

冬の炊き込みご飯

自動加湿オーブン

●材料＜１バッチ　１５人分＞

米	１５００ｇ
【具材】	
里芋	２００ｇ
人参（3mm幅千切り）	６０ｇ
ごぼう（ささがき）	２００ｇ
鶏肉	１２０ｇ
レンコン	１２０ｇ
【炊き込み用煮汁】	
みりん	５０ｇ
醤油	３０ｇ
塩	１５ｇ
だし汁	１６００ｇ
【青味】	
春菊(塩ゆでし小口切)	１００ｇ

●作り方

① 材料をカットする
② 米は洗って水気を切る
③ 鍋に【炊き込み用煮汁】の材料を入れて煮立たせる
④ ③に具材を入れて煮た後、具材と煮汁をわけておく
⑤ ホテルパンに米と④の具材をセットする
⑥ 米に対し、1.1～1.2倍量に煮汁を調整し、⑤に加える
⑦ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード1)
⑧ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
⑨ 春菊を加え全体を混ぜる
⑩ 器に盛り付け提供する

加熱前

加熱後

●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加 湿	風 量	使用備品
1	自動加湿オーブン	１２０℃	３０分	９０	強	1/1ホテルパン・蓋

Point

里芋のねっとり感と春菊の香が特徴の炊き込みごはんです。
他にも冬が旬の野菜でアレンジしてみてください。